தமிழ்நாடு ● மகளிர் மேம்பாட்டு ●

முற்றம்

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கான மாத இதழ்

விலை ரூ. 15/– மலர் 19 - இதழ் 10 – பிப்ரவரி 2018 | Price : Rs. 15/- Vol : 19 - Issue : 10 - February 2018

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை | RURAL DEVELOPMENT & PANCHAYAT RAJ DEPARTMENT

நாட்டின் 69வது குடியரசு தின விழா

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்திப் பொருட்களின் விற்பனைக் கண்காட்சி

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தில் குடியரசு தின விழா

திரு. பிரவீன் பி நாயர், இ.ஆ.ப.,
முதன்மை செயல் அலுவலர்,
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்,
மேலாண்மை இயக்குநர், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
திட்ட இயக்குநர், புதுவாழ்வு திட்டம்

அன்புள்ள சுய உதவிக் குழு சகோதரிகளே,

உலக மகளிர் தினம் ஒவ்வொரு ஆண்டும் மார்ச் மாதம் 8ஆம் நாளன்று கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. பெண்களின் பெருமையை போற்றும் விதமாகவும், அவர்களின் சாதனைகளை பாராட்டும் வகையிலும் இந்த நாள் கொண்டாடப்படுகிறது. இந்த நூற்றாண்டில் பல்வேறு நாடுகளில் உயர்ந்த பதவிகளில் இருந்து பெண்கள் சாதித்து வருவதை நாம் காண்கிறோம். ஆண்களுக்கு நிகராகப் பெண்கள் தங்களுக்குக் கிடைக்கும் வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்தி ஒவ்வொருவரும் தனக்குள் ஒளிந்திருக்கும் தனித் திறமைகளை வெளிக்கொணர்ந்து, சாதனைகள் பல படைத்து வருகின்றனர்.

மகளிர் முன்னேற்றத்திற்காக எண்ணற்ற பல திட்டங்களை தமிழக அரசு தீட்டி சிறப்பாக செயல் படுத்தி வருகிறது. தொலைநோக்குப் பார்வை கொண்ட மாண்புமிகு மறைந்த முன்னாள் தமிழக முதலமைச்சர் அம்மா அவர்கள் இந்தியத் திருநாட்டிலேயே முதன்முறையாக பெண்கள் தங்களது பணியிடங்களுக்கு செல்வதில் உள்ள சிரமங்களை உணர்ந்து, ‘மகளிர் பணியிடங்களுக்கு எளிதில் செல்லும் வகையில் இரு சக்கர வாகனங்கள் வாங்க 50 சதவிகித மானியம் வழங்கும்” முன்னோடி திட்டத்தினை அறிவித்திருந்தார். தற்போது இச்சிறப்புமிகு திட்டத்தினை செயல்படுத்திட, மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்கள் ஆணையிட்டுள்ளார்கள்.

இத்திட்டத்தினை சிறப்பான முறையில் செயல்படுத்திட மாண்புமிகு நகராட்சி நிர்வாகம், ஊரக வளர்ச்சி, சிறப்புத் திட்டங்கள் செயலாக்கத் துறை அமைச்சர் அவர்களின் தலைமையில் ஆலோசனைக் கூட்டங்கள் நடத்தப்பட்டு, ‘அம்மா இருசக்கர வாகனத் திட்டத்தினை” சிறப்பாக செயல்படுத்திட பல்வேறு ஆலோசனைகள் வழங்கப்பட்டு, அதன்படி உழைக்கும் மகளிருக்கு அம்மா இருசக்கர வாகனங்கள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.

இவ்வாறு தமிழக அரசு பெண்களின் பொருளாதார வளர்ச்சியை மேம்படுத்துவதற்காக பல சிறப்பான திட்டங்களை செயல்படுத்தி வருகின்றது. அத்தகைய திட்டங்களை பயன்படுத்தி பெண்கள் வாழ்வில் மேலும் வளம் பெற வேண்டுமென கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

மகளிர் தின நல்வாழ்த்துக்களுடன்,

அன்புடன்,

மேலாண்மை இயக்குநர்

உள்ளே...

இட்லி ப்ரை 14

நாட்டின் 69வது குடியரசு தின விழா கொண்டாட்டம் 07

பெண்மையைப் போற்றிடுவோம்! மார்ச் 8 உலக மகளிர் தினம் 10

மாணவர்கள் தேர்வுகளை எளிதாக எதிர் கொள்ள... 25

முழு சுகாதார தமிழகம் முன்னோடி தமிழகம் 15

எதிர் சவ்வூடு பரவல் முறையில் குடிநீர் சுத்திகரிப்பு 31

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டம் 27

கவிதை, உடல் நலக் குறிப்புகள், சிறப்புக் கட்டுரைகள், சுய உதவிக் குழுக்கள் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் போன்றவை குறித்த விபரங்களை சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் தக்க புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால் அவைகளில் தகுதி வாய்ந்தவைகள் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். சுய உதவிக் குழுக்களின் வெற்றிக் கதைகள், குழுவின் செயல்பாடுகள் போன்றவற்றையும் புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால், அவைகளும் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். முற்றம் இதழ் குறித்த தங்களின் விமர்சனங்களும், ஆலோசனைகளும் வரவேற்கப்படுகின்றன.

பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்காக அரசு தீட்டும் திட்டங்கள் குறித்த பல்வேறு செய்திகளையும், குழுக்களின் வெற்றிக் கதைகளையும் தொடர்ந்து வெளியிட்டு வரும் முற்றம் இதழுக்கு எங்களின் வாழ்த்துகள். மேலும் பல செய்திகளுடன் முற்றம் இதழ் வெளிவர வேண்டும்.

எஸ். தனலட்சுமி (ஊக்குனர்),
வர்ணம் மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
திருமயம், புதுக்கோட்டை மாவட்டம்

'முழு சுகாதார தமிழகம் – முன்னோடி தமிழகம்' என்ற திட்டத்தின் கீழ் மேற்கொள்ளப்படும் செயல்பாடுகள் குறித்தும், தனிநபர் இல்லக் கழிப்பறைகளின் முக்கியத்துவம் மற்றும் திறந்தவெளி மலம் கழித்தலின் தீமைகள் குறித்து முற்றம் இதழில் வெளியிடப்படும் செய்திகள் சிறப்பாக இருக்கின்றன.

திருமதி. விஜயலட்சுமி சந்திரன்,
உடையார்பட்டி,
திருநெல்வேலி மாவட்டம்.

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலுடன் கிராமங்களில் அமைக்கப்பட்டு சிறப்புடன் செயல்பட்டு வரும் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கங்களின் செயல்பாடுகள் குறித்த செய்திகளும், பொதுக்கட்டுரைகளும் மிகவும் நன்றாகவும், எங்களை ஊக்கப்படுத்தும் வகையிலும் இருக்கிறது.

நிர்வாகிகள் மற்றும் உறுப்பினர்கள்,
சோளகம்பட்டு ஊராட்சி கூட்டமைப்பு,
சோளகம்பட்டு, தஞ்சாவூர்மாவட்டம்.

சுனாமிக்குப் பின் நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் செயல்பாடுகளால் கடலோரப் பகுதியில் வசிக்கும் மக்களின் வாழ்வாதாரம் வளர்ச்சி பெற்று வருகிறது என்ற செய்தி களையும், பலன் அடைந்த மக்களின் வெற்றிக் கதைகளையும் முற்றம் இதழ் சிறப்புடன் வெளியிட்டு வருகிறது. அதற்கு எங்களின் வாழ்த்துகள்.

நிர்வாகிகள் மற்றும் உறுப்பினர்கள்,
கடல் புறா சுய உதவிக் குழு,
பழவேற்காடு, திருவள்ளூர் மாவட்டம்.

இப்படிக்கு

மின்னஞ்சல் : wdcmutram@yahoo.com
wdcmutram@gmail.com

www.tamilnadumahalir.org/mutram

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித்துறை

தமிழ்நாடு ● மகளிர் மேம்பாட்டு ●

முற்றம்

மலர் 19 – இதழ் 10 – பிப்ரவரி 2018

விலை ரூ. 15/–

கௌரவ ஆசிரியர்

திரு. **பிரவீன் பி நாயர்,** இ.ஆ.ப.,
முதன்மை செயல் அலுவலர்,
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

பதிப்பாளர் மற்றும் ஆசிரியர்

எஸ். சின்னப்பன்
செயலர், முற்றம்

நிர்வாக ஆசிரியர்

எஸ். அமிர்த ஜோதி, இ.ஆ.ப.,
நிர்வாக இயக்குநர்,

எஸ். ஜானகி,
டி.ஆர்.ஓ. / பொது மேலாளர்
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

ஆசிரியர் குழு

கோ. லட்சுமிபதி
கூடுதல் இயக்குநர்
ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை

பா. செல்வராஜன்
கூடுதல் இயக்குநர்
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

ஜா. சம்பத்
கூடுதல் இயக்குநர்
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

எஸ். அண்ணாமலை பிரேம்குமார்
கூடுதல் இயக்குநர்
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

பொறுப்பாசிரியர்

சு, மகேஷ்வரன்
மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்

துணை ஆசிரியர் முற்றம்

ஏ. கண்ணன்

முதுநிலை கணக்காளர்

சு. சசிகலா

பிழை திருத்துபவர்

எஸ். எஸ். ரவிச்சந்திரன்

கணினி வடிவமைப்பு

கோ. குருபிரசாத்

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

ஆசிரியர், 'முற்றம்'
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம்,
வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை – 600 034.

தொலைபேசி : 044 – 4211 9497
044 – 2817 3412 / 3413
தொலை நகல் : 044 – 2817 3409

முற்றம் இதழ் தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் ஆதரவுடன் வெளியிடப்படுகிறது.

ஆசிரியரிடமிருந்து...

நிலைத்த குழுக்களும், நிலையான வளர்ச்சியும்

அன்புள்ள வாசகர்களுக்கு,

பள்ளி இறுதி ஆண்டு படிக்கும் உங்கள் பிள்ளைகள் தேர்வுக்கு தீவிரமாக தயாராகிக் கொண்டிருப்பார்கள். பத்தாம் வகுப்பு பொதுத் தேர்வில் பெறுகின்ற மதிப்பெண்கள், மேற்கொண்டு அவர்கள் எந்த கல்வியை கற்க வேண்டும் என்பதை நிர்ணயிக்கும். பன்னிரெண்டாம் வகுப்பு பொதுத் தேர்வில் பெறும் மதிப்பெண்கள், அவர்களின் எதிர்கால வாழ்க்கையை நிர்ணயிக்கக் கூடியதாகும். எனவே, இறுதி ஆண்டு தேர்வுகள் என்பது மிக முக்கியமானவைகளாகும். தேர்வு எழுதும் மாணவர்களின் பெற்றோர்கள் அதை கவனத்தில் கொண்டு, அவர்களை உற்சாகப்படுத்தும் விதத்தில் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

மகளிர் குழுவில் உறுப்பினர்களாக சேர்வது என்பது, உங்கள் குடும்ப வளர்ச்சிக்கு மட்டுமல்லாமல் சமூக முன்னேற்றத்திற்காகவும் இருக்க வேண்டும். இந்த நல்ல நோக்கத்தோடு செயல்படும் குழுக்கள் நிலைத்து நின்று தொடர்ந்து செயல்பட்டு, உறுப்பினர்கள் நிலையான வளர்ச்சி பெற உதவ வேண்டும். குழுக்கள் நிலைத்தத் தன்மை பெற சுய நிர்வாகம் செய்வதற்கான திறமையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதோடு நிர்வாகத்திற்குத் தேவையான நிதியை சுயமாக உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

வங்கிகள் மற்றும் நிதி நிறுவனங்களோடு இணைப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டு, தொடர்ந்து நிதி உதவி பெறுவதற்கு வழி வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும். காப்பீட்டு நிறுவனங்களோடு இணைப்புகளை ஏற்படுத்தி, எதிர்காலத்தில் ஏற்படும் சிரமங் களை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதோடு, கிராமம் மற்றும் சமூக வளர்ச்சிப் பணிகளில் ஈடுபடுவதின் மூலம் சமூக பொறுப்பை மற்றவர்களுக்கு உணர்த்த வேண்டும்.

உதாரணமாக, ஒவ்வொரு ஆண்டும் அனுசரிக்கப்பட்டு வரும் உலக தண்ணீர் தினத்தை, கிராம அளவில் அனைத்துக் குழுக்களும் கொண்டாட வேண்டும். இவ்வாறு கொண்டாடுவதன் மூலம் இயற்கையான முறையில் தண்ணீரை பாதுகாப்பதன் அவசியத்தை மக்களுக்கு உணர்த்துவதோடு நில்லாமல், அவர்கள் கடைப்பிடிக்கிறார் களா? என்பதையும் கண்காணிக்க வேண்டும். எனவே, குழுக்கள் நிலைத்தத் தன்மை பெறுவதற்கு வழி வகுத்து சிறப்பான முறையில் செயல்படுங்கள். ■

இப்படிக்கு,

(எஸ். சின்னப்பன்)
பதிப்பாளர் மற்றும் ஆசிரியர், முற்றம்

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

நலிவுற்றோருக்கு கடன் உதவி

சேலம் மாவட்டம், எடப்பாடி ஒன்றியத்தில் 13.01.2018 அன்று நடைபெற்ற அரசின் நலத்திட்ட உதவிகள் வழங்கும் விழாவில், கலந்து கொண்ட மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் திரு. எடப்பாடி கே. பழனிசாமி அவர்கள், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலின்படி செயல்படும் செட்டிமாங்குறிச்சி கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தின் மூலம் திருமதி. சத்தியம்மாள் என்ற நலிவுற்றோருக்கு தனிநபர் கடனுதவிக்கான காசோலையை வழங்கினார்.

இந்நிகழ்ச்சியில் மாண்புமிகு அமைச்சர் பெருமக்கள், நாடாளுமன்ற, சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள், சேலம் மாவட்ட ஆட்சியர், பல்வேறு துறை உயர் அலுவலர்கள், சேலம் மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குனர், மகளிர் சுய உதவிக் குழுகள், கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கங்கள், ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள் ஆகியவற்றின் உறுப்பினர்கள் மற்றும் பொதுமக்கள் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர். ■

அலங்கா நல்லூர் ஜல்லிக்கட்டு விழாவில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்திப் பொருட்களின் விற்பனைக் கண்காட்சி

மதுரை மாவட்டம், அலங்கா நல்லூர் ஊராட்சி ஒன்றியத்தில் 16.01.2018 அன்று நடைபெற்ற உலகப்புகழ் பெற்ற அலங்காநல்லூர் ஜல்லிக்கட்டு விழாவில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களின் விற்பனைக் கண்காட்சி நடைபெற்றது.

இக்கண்காட்சியில் 2 அரங்குகள் அமைக்கப்பட்டிருந்தன. ஒரு அரங்கில் ஜல்லிக் கட்டுக்குத் தேவைப்படும் பொருட்களான சலங்கை, பிடி கயிறு, மூக்கணாங் கயிறு, மாட்டு அலங்காரப் பொருட்கள் மற்றும் சுடுமண் பொருட்களும், மற்றொரு அரங்கில் பாரம்பரிய உணவுப் பொருட்களான பருத்திப் பால், பாசி பயிறு, கம்பங்கூழ், சோளக் கூழ், சுக்கு மல்லி காபி மற்றும் கொழுக்கட்டை போன்றவைகளும் விற்பனைக்கு வைக்கப்பட்டிருந்தன.

அலங்காநல்லூர் ஜல்லிக்கட்டினை துவக்கி வைக்க வருகை புரிந்த மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் திரு. எடப்பாடி கே. பழனிசாமி அவர்கள், மாண்புமிகு துணை முதலமைச்சர் திரு. ஓ. பன்னீர் செல்வம் அவர்கள், மாண்புமிகு அமைச்சர் பெருமக்கள் மற்றும் மதுரை மாவட்ட ஆட்சியர் ஆகியோர் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்திப் பொருட்களின் விற்பனைக் கண்காட்சிக்கு வருகை தந்து, அங்கு வைக்கப்பட்டிருந்த பொருட்களைப் பார்வையிட்டதுடன், சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்களையும் பாராட்டினர். ■

தமிழ்நாடு அரசின் விருதுகள் வழங்கும் விழா

மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் திரு. எடப்பாடி கே. பழனிசாமி அவர்கள், 16.01.2018 அன்று, சென்னை கலைவாணர் அரங்கத்தில் நடைபெற்ற திருவள்ளுவர் நாள் மற்றும் தமிழ்நாடு அரசின் விருதுகள் வழங்கும் விழாவில், 2018ஆம் ஆண்டிற்கான திருவள்ளுவர் விருதினை முனைவர் கோ. பெரியண்ணன் அவர்களுக்கும், 2017ஆம் ஆண்டிற்கான தந்தை பெரியார் விருது திருமதி. பா. வளர்மதி அவர்களுக்கும், அண்ணல் அம்பேத்கர் விருது டாக்டர் சகோ. ஜார்ஜ், கே. ஜே. அவர்களுக்கும், பேரறிஞர் அண்ணா விருது திரு. அ. சுப்பிரமணியன் அவர்களுக்கும், பெருந்தலைவர் காமராசர் விருது திரு. தா. ரா. தினகரன் அவர்களுக்கும், மகாகவி பாரதியார் விருது முனைவர் சு. பாலசுப்ரமணியன் (எ) பாரதிபாலன் அவர்களுக்கும், பாவேந்தர் பாரதிதாசன் விருது திரு. கே. ஜீவபாரதி அவர்களுக்கும், தமிழ்த் தென்றல் திரு. வி. க. விருது எழுத்தாளர் திரு. வை. பாலகுமாரன் அவர்களுக்கும், முத்தமிழ் காவலர் கி.ஆ.பெ. விசுவநாதம் விருது முனைவர் ப. மருதநாயகம் அவர்களுக்கும் வழங்கி, விருதாளர்களுக்கு விருதுடன் தலா ஒரு லட்சம் ரூபாய்க்கான காசோலை, தங்கப் பதக்கம் மற்றும் சான்றிதழை வழங்கி கௌரவித்தார்கள். இந்த நிகழ்வின் போது, மாண்புமிகு துணை முதலமைச்சர் திரு. ஓ. பன்னீர்செல்வம் அவர்கள், மாண்புமிகு அமைச்சர் பெருமக்கள், தமிழ்வளர்ச்சி மற்றும் செய்தித்துறை செயலாளர் அவர்கள் மற்றும் அரசு உயர் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.■

குழந்தைகளுக்கு போலியோ சொட்டு மருந்து வழங்கும் முகாம்

தமிழகம் முழுவதும் 28.01.2018 ஞாயிற்றுக்கிழமை நடைபெற்ற போலியோ சொட்டு மருந்து முகாமில் சுமார் 66.1 லட்சம் குழந்தைகளுக்கு போலியோ சொட்டு மருந்து வழங்கப்பட்டுள்ளது.

போலியோ என்கிற இளம் பிள்ளை வாதத்தை ஒழிக்கும் விதமாக ஆண்டுதோறும் அரசு சார்பில் போலியோ சொட்டு மருந்து முகாம் நடைபெற்று வருகிறது. இந்த ஆண்டு 28.01.2018 மற்றும் 11.03.2018 ஆகிய இரண்டு ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் போலியோ சொட்டு மருந்து வழங்க தமிழக அரசு முடிவு செய்துள்ளது.

அதன்படி 28.01.2018 அன்று சென்னை பசுமை வழிச்சாலையில் உள்ள மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் திரு. எடப்பாடி கே. பழனிசாமி அவர்களின் இல்லத்தில் போலியோ சொட்டு மருந்து முகாமின் தொடக்க விழா நடைபெற்றது. மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் திரு. எடப்பாடி கே. பழனிசாமி அவர்கள் கலந்து கொண்டு, குழந்தைகளுக்கு போலியோ சொட்டு மருந்து வழங்கி முகாமைத் தொடங்கி வைத்தார்.

இந்நிகழ்ச்சியில் மாண்புமிகு சுகாதாரத் துறை அமைச்சர் திரு. சி. விஜயபாஸ்கர் அவர்கள், தலைமைச் செயலாளர் முனைவர் திருமதி. கிரிஜா வைத்தியநாதன், இ.ஆ.ப., அவர்கள், முதன்மைச் செயலாளர் திரு. ஜெ. ராதாகிருஷ்ணன், இ.ஆ.ப., அவர்கள், பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி ஆணையர் முனைவர் கார்த்திகேயன், இ.ஆ.ப., அவர்கள், பொது சுகாதாரம், நோய்த் தடுப்பு மருத்துவத்துறை இயக்குநர் டாக்டர் குழந்தைசாமி அவர்கள் உள்ளிட்ட பலர் கலந்து கொண்டனர்.

தமிழகம் முழுவதும் 71 லட்சம் குழந்தைகளுக்கு போலியோ சொட்டு மருந்து வழங்க இலக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்டிருந்தது. அதில் 28.01.2018 அன்று நடைபெற்ற முகாம்களின் மூலம் 66.1 இலட்சம் குழந்தைகளுக்கு போலியோ சொட்டு மருந்து வழங்கப்பட்டது. விடுபட்ட குழந்தைகளுக்கு ஜனவரி 29 மற்றும் 30 ஆகிய நாட்களில் போலியோ சொட்டு மருந்து வழங்கப்பட்டது.

இதன் தொடர்ச்சியாக வருகிற மார்ச் மாதம் 11ஆம் தேதி ஞாயிற்றுக்கிழமை மீண்டும் ஒருமுறை போலியோ சொட்டு மருந்து முகாம் நடைபெறுகிறது. ■

நாட்டின் 69வது குடியரசு தின விழா

இந்தியாவின் 69வது குடியரசு தின விழா நாடு முழுவதிலும் 26.01.2018 அன்று வெகு சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டது. சென்னை மெரினா கடற் கரையில் உள்ள காந்தி சிலை அருகில் நடைபெற்ற குடியரசு தின விழா நிகழ்ச்சியில், மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் திரு. எடப்பாடி கே. பழனிசாமி அவர்களின் முன்னிலையில், மேதகு ஆளுநர் திரு. பன்வாரிலால் புரோஹித் அவர்கள் தேசியக் கொடியை ஏற்றி வைத்தார்.

பின்னர் முப்படை வீரர்களின் அணிவகுப்பு நடைபெற்றது இதன் தொடர்ச்சியாக ராணுவப் படை, கடற்படை, வான்படை ஆகியவற்றின் வலிமையை பறைசாற்றும் வகையில், பீரங்கி, போர் விமானம் மற்றும் போர்க்கப்பல், கடலோரக் காவல் படை ரோந்து வாகன ஊர்திகளின் அணிவகுப்பும், தமிழக காவல்துறை, குதிரைப்படை, வனத்துறை, தீயணைப்புத்துறை, தேசிய மாணவர் படை, தேசிய சாரண சாரணியர் படை உள்ளிட்ட 47 பிரிவுகளின் அணிவகுப்பும் நடைபெற்றன.

இதைத் தொடர்ந்து வீரதீர செயலுக்கான அண்ணா பதக்கம், கோட்டை அமீர் மத நல்லிணக்கப் பதக்கம், காந்தியடிகள் காவலர் பதக்கங்கள், வேளாண்மைத் துறை சிறப்பு விருது ஆகிய விருதுகள் வழங்கப்பட்டன.

இந்நிகழ்ச்சிக்குப் பிறகு பள்ளி மாணவ மாணவியரின் நடனமும், அதைத் தொடர்ந்து தென்னகப் பண்பாட்டு மையம் சார்பில் குஜராத், பஞ்சாப், கர்நாடகம், தமிழ்நாடு ஆகிய மாநிலங்களைச் சேர்ந்த கலைஞர்களின் கலைநிகழ்ச்சிகளும் நடைபெற்றன.

அதனைத் தொடர்ந்து தமிழக அரசின் பல்வேறு துறைகளின் சாதனை களையும், திட்டங்களையும் எடுத்துக் காட்டும் வகையில் அலங்கார ஊர்திகளின் அணிவகுப்பு நடைபெற்றது. இதைத் தொடர்ந்து தேசிய கீதம் இசைக்க விழா நிறைவடைந்தது.

இந்நிகழ்ச்சியில் மாண்புமிகு துணை முதலமைச்சர் திரு. ஓ. பன்னீர்செல்வம் அவர்கள், மாண்புமிகு சட்டப் பேரவைத் தலைவர் திரு. பி. தனபால் அவர்கள், உயர்நீதி மன்ற தலைமை நீதிபதி இந்திரா பானர்ஜி அவர்கள், மாண்புமிகு சட்டப் பேரவைத் துணைத்தலைவர் திரு. பொள்ளாச்சி ஜெயராமன் அவர்கள், மாண்புமிகு அமைச்சர் பெருமக்கள், மக்களவை, மாநிலங்களவை மற்றும் சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள், வெளிநாடுகளின் தூதரக அதிகாரிகள், தமிழக அரசு தலைமைச் செயலாளர் மற்றும் அரசுத் துறை செயலர்கள், காவல் துறை உயர் அதிகாரிகள், பொதுமக்கள் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர். ■

மேதகு தமிழக ஆளுநர் அவர்களின் வருகைக்கான விருப்பக் கண்காட்சி

மேதகு தமிழக ஆளுநர் அவர்கள் 29.01.2018 அன்று மதுரை மாவட்டத்திற்கு வருகை தந்தார். மேதகு ஆளுநர் அவர்களின் வருகையை முன்னிட்டு தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் சார்பில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் தயாரிக்கும் பொருட்களின் விற்பனைக் கண்காட்சி மற்றும் செயல்முறை கண்காட்சி அரங்கு திருப்பரங்குன்றம் ஊராட்சி ஒன்றியம், நாகமலைப் புதுக்கோட்டையில் விருப்பக் கண்காட்சியாக நடத்தப்பட்டது.

இக்கண்காட்சியில் அமைக்கப்பட்டிருந்த 6 அரங்குகளில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் தயாரித்த களிமண் பொம்மைகள், காலணிகள், பேப்பர் தட்டுகள், சணல் பைகள், அலங்கார நகைகள் மற்றும் தரை விரிப்பான்கள் போன்றவை கண்காட்சிக்கு வைக்கப்பட்டிருந்தன.

மேதகு தமிழக ஆளுநர் அவர்களும், மதுரை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் அவர்களும் மற்றும் அரசு அலுவலர்களும் இக்கண்காட்சி அரங்கினைப் பார்வையிட்டு, மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் தயாரிப்புப் பொருட்கள் குறித்த விபரங்களைக் கேட்டறிந்து, மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களைப் பாராட்டியதுடன், மேதகு ஆளுநர் அவர்கள் சுய உதவிக் குழுக்கள் தயாரித்திருந்த காலணி ஒன்றினையும் வாங்கினார்.

மாவட்டங்களில் பொங்கல் திருநாள் கொண்டாட்டம்

திருவண்ணாமலை மாவட்டத்தில் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் சார்பில், பொங்கல் திருநாள் 11.01.2018 அன்று மாவட்ட வழங்கல் விற்பனை சங்கக் கட்டிடத்தில் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டது. மாவட்ட ஆட்சியர் திரு. க. சு. கந்தசாமி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் குத்துவிளக்கேற்றி பொங்கல் விழாவை துவக்கி வைத்து, சிறப்புரையாற்றினார். மாவட்ட ஊரக வளர்ச்சி முகமை திட்ட இயக்குநர் அவர்கள் கலந்து கொண்டு வாழ்த்துரை வழங்கினார்.

இவ்விழாவில் தூய்மையே சேவை குறித்த கோலப்போட்டி, பட்டிமன்றம், உரி அடித்தல் மற்றும் ஆடல் பாடல் போன்ற நிகழ்வுகள் நடைபெற்றன. திருவண்ணாமலை மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் திருமதி. பா. ஜெயசுதா அவர்கள் விழாவினை வழிநடத்தினார். இந்நிகழ்ச்சியில் உதவித் திட்ட அலுவலர்கள், மகளிர் திட்டப் பணியாளர்கள், சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்கள் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர். ■

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் சார்பில் கன்னியாகுமரி மாவட்ட அலகின் சார்பில் 12.01.2018 அன்ற தோவாளை ஊராட்சி ஒன்றியம் திருப்பதி சாரம் கிராம ஊராட்சியில் ‘பொங்கல் விழா பெண்களின் ஒற்றுமை மற்றும் மத நல்லிணக்கத்தை நோக்கமாகக்’ கொண்டு சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டது.

இவ்விழாவில் சுய உதவிக் குழுக்கள் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கான விதிமுறைகள், நேரடிக் கடன் உதவி, வட்டி மானியத் திட்டம், ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு மற்றும் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம் ஆகியவற்றின் செயல்பாடுகள், இலக்கு மக்கள், நலிவுற்றோர் மற்றும் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு வழங்கப்படும் கடன் உதவிகள் உள்ளிட்ட பல்வேறு கருத்துக்கள் விவாதிக்கப்பட்டன.

இவ்விழாவில் மாவட்ட இயக்க மேலாண்மை அலகில் பணிபுரியும் அனைத்து பணியாளர்கள், தொகுதி வழிநடத்துநர்கள் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டு பொங்கல் விழாவினைச் சிறப்பித்தனர். ■

தொழில் முனைவோருக்கு வங்கிக் கடன் பெறுவதற்கான விழிப்புணர்வு முகாம்

தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் மூலம் நகர்ப்புறத்தில் வசிக்கும் வறுமைக்கோடு பட்டியலில் இடம் பெற்றுள்ள குடும்பங்களைச் சார்ந்த நபர்களுக்கு நிலைத்த நீடித்த வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்தும் நோக்கத்துடன் வேலைவாய்ப்புடன் கூடிய இலவச தொழில் திறன் பயிற்சி வழங்க திட்டமிடப்பட்டு, அதன்படி திருநெல்வேலி மாவட்ட திட்ட செயலாக்க அலகு மூலமாக ஜெயராம் கல்வி அறக்கட்டளை நிறுவனம் சார்பாக 175 பயனாளிகளுக்கு தையல் பயிற்சி வழங்கப்பட்டு வருகிறது. இப்பயிற்சி நிறைவு பெறும் தருவாயில், இப்பயிற்சியில் கலந்து கொண்டுள்ள பயனாளிகளுக்கு ‘தொழில் முனைவோருக்கான கடன் பெறுவதற்கான விழிப்புணர்வு முகாம்’ நடத்தப்பட்டது.

இம்முகாமில் திருநெல்வேலி மாவட்ட ஆட்சியர் அவர்கள், மாவட்ட தொழில் மைய நிர்வாகி அவர்கள், மாவட்ட முன்னோடி வங்கி மேலாளர் அவர்கள், திருநெல்வேலி மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் அவர்கள், ஜெயராம் கல்வி அறக்கட்டளையின் நிறுவனர் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர். ■

வங்கிக் கடன் இணைப்பு வழங்குதல்

நாகப்பட்டினம் மாவட்டம், கீழையூர் வட்டாரம், திருக்குவளை ஊராட்சியில் செயல் பட்டு வரும் தாமரை மகளிர் சுய உதவிக் குழுவிற்கு, எட்டுக்குடி இந்தியன் வங்கி மூலமாக ரூ. 5 இலட்சம் வங்கிக் கடன் இணைப்பு, 26.01.2018 அன்று நடைபெற்ற குடியரசு தின விழாவில், நாகப்பட்டினம் மாவட்ட ஆட்சியர் முனைவர் சீ. சுரேஷ் குமார், இ.ஆ.ப., அவர்கள் வழங்கப்பட்டது.

இந்நிகழ்வின் போது, நாகப்பட்டினம் மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குர் திருமதி. பி. மதுமதி அவர்கள் மற்றும் உதவித் திட்ட அலுவலர் திரு. கு. முனியப்பன் ஆகியோர் உடனிருந்தனர். ■

நிதி சார் கல்வி மற்றும் நிதி திட்டமிடல் குறித்த பயிற்சி

புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தில் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் சார்பில் வங்கியாளர்களுடன் உள்ளடக்கிய அனைத்து ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு நிர்வாகிகள், மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் பிரதிநிதிகள் மற்றும் சமுதாய வங்கி ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கு நிதிசார் கல்வி மற்றும் நிதி திட்டமிடல் குறித்த பயிற்சி முதற்கட்டமாக 08.12.2017ஆன்று புதுக்கோட்டை ஊராட்சி ஒன்றிய அலுவலக கூட்ட அரங்கில் புதுக்கோட்டை மாவட்ட ஆட்சியர் திரு. சு. கணேஷ், இ.ஆ.ப., அவர்களின் தலைமையில் நடைபெற்றது.

இதைத் தொடர்ந்து, 12.12.2017 அன்று ஆலங்குடியிலும், 14.12.2017 அன்று அறந்தாங்கியிலும், 15.12.2017 அன்று இலுப்பூரிலும், 19.12.2017 அன்று கீரனூரிலும், 21.12.2017 அன்று திருமயத்திலும் மற்றும் 28.12.2017 அன்று பொன்னமராவதியிலும் இப்பயிற்சி நடைபெற்றது. 20 சமுதாய வங்கி ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் மற்றும் 192 ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகளின் பொறுப்பாளர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

புதுக்கோட்டை மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் திருமதி. எஸ். சரோஜாதேவி அவர்களின் முன்னிலையில் நடைபெற்ற இப்பயிற்சிகளில், முதன்மை வங்கி மேலாளர் (பொறுப்பு), நபார்டு வங்கியின் முதன்மை மேலாளர் திரு. சோமசுந்தரம், FLCC கவுன்சிலர் திரு. வீரப்பன், மகளிர் திட்ட உதவித் திட்ட அலுவலர்கள் திரு. ஜெயக்குமார், திரு. சீனிவாசன், புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தில் உள்ள அனைத்து தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கிகளின் மேலாளர்கள், பொது மேலாளர்கள் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர். ■

மாபெரும் வேலை வாய்ப்பு முகாம்

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் DDU-GKY சார்பில் இளைஞர்களுக்கான வேலைவாய்ப்பு முகாம் கடலூர் மாவட்டத்தின் அனைத்து வட்டாரங்களிலும் நடைபெற்று வருகிறது. அதன் தொடர்ச்சியாக 09.02.2018 அன்று நடைபெற்ற 10வது வேலைவாய்ப்பு முகாமில் ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட இளைஞர்களும், 17 வேலைவாய்ப்பு வழங்கும் நிறுவனங்களும் பங்கேற்றனர்.

கடலூர் மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் திரு. இரா. இராஜசேகர் அவர்கள் இவ்வேலை வாய்ப்பு முகாம் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டு, தனியார் நிறுவனங்களில் வேலைவாய்ப்பு பெற்ற இளைஞர்களுக்கு பணி நியமன ஆணைகளை வழங்கினார். இந்நிகழ்வின் போது, உதவித் திட்ட அலுவலர்கள் திரு. சு. ஆறுமுகம், திரு. ஜெ. விஜயகுமார், திரு. ச. ரமேஷ்பாபு, திரு. க. இராஜ்குமார் உட்பட பலர் கொண்டனர். ■

பெண்மையைப் போற்றிடுவோம்...

மார்ச் 8 – உலக மகளிர் தினம்

சங்ககாலம் தொட்டு மகளிரை தாய்த்தெய்வங்களாக முதன்மைப்படுத்தி வணங்கி வந்தனர். இடைப்பட்ட காலத்தில் ஏற்பட்ட நாகரீக மாற்றங்களினால் பெண் இனத் திற்கு அளித்து வந்த முன்னுரிமைகள் மறுக்கப்பட்டு, சமூக மற்றும் பொருளாதாரப் பங்களிப்புகளில் பெண்கள் பின்னுக்குத் தள்ளப்பட்டனர். இது நம் நாட்டில் மட்டுமல்ல உலகளாவிய அளவில் பல்வேறு நாடுகளில் காணப்படும் ஒரு நிகழ்வாகும்.

இருபதாம் நூற்றாண்டில் ஏற்பட்ட தொழில் வளர்ச்சி காரணமாக மக்கள் தொகை பெருகியதுடன் அடிப்படையான மாற்றம் விழைவோரின் வளர்ச்சியும் ஏற்பட்டது. அப்போது தான் பெண்கள் தங்கள் வீட்டின் நான்கு சுவர்களையும் தாண்டி பல்வேறு தொழில் அமைப்புகளிலும், ஆலைகளிலும் தமது குடும்ப வருமானத்தைப் பெருக்குவதற்காக பணிபுரிய வந்தனர்.

ஆனால் ஆண் ஆதிக்கம், பெண் சமத்துவமின்மை மற்றும் வேலை செய்யும் இடத்தில் அநியாயமான செயல்பாடுகள் இவை யாவும் பெண்களை தங்களின் உரிமைக்காக அறைகூவலிடவும், தொடர்ந்து நேரிடையாகப் போராடவும் வைத்தன. மேலும் பொருளாதார மேம்பாடு கண்ட பெண்கள் தன்னிறைவுடனும், உரிமைகளை அறிந்து கொண்டவர்களாகவும் போராடத் துவங்கினர். ஏனென்றால் ஆண்களைச் சார்ந்த குடும்ப பழக்க வழக்கங்கள் காரணமாக அவர்களுக்கு இவற்றில் உரிய பங்கு அளிக்க மறுக்கப்பட்டது.

இத்தருணத்தில் குறைக்கப்பட்ட பணி நேரம், நல்ல சம்பளம் மற்றும் தேர்தலில் பங்கு ஆகிய கோரிக்கைகளை வலியுறுத்தி, 1908ஆம் ஆண்டு, நியூயார்க் நகர வீதிகளில் 15,000 மகளிர் திரண்டு போராட்டம் மேற்கொண்டனர். அப்போதுதான் உலக அளவில் மகளிர் தினத்தைக் கொண்டாடும் ஒரு யோசனை முதன்முறையாக முன் வைக்கப்பட்டது. அமெரிக்காவில் சமுதாயக் குழுவின் பரிந்துரைகளுக்கு இணங்க அந்நாட்டில், 1909ஆம் ஆண்டு பிப்ரவரி 28 அன்று, அமெரிக்க நாட்டில் மகளிர் தினம் கொண்டாடப்பட்டது.

டென்மார்க்கில் உள்ள கோபன்ஹேகன் நகரில் 1910ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற சமூகப் பெண்களின் இரண்டாவது பன்னாட்டுக் கூட்டத்தில் ஜெர்மன் நாட்டைச் சேர்ந்த பெண்மணியான சமூகத் தலைவி கிளாரா ஜெட்கின் என்பவர், உலகத்தில் உள்ள அனைத்து பெண்டிரும் உலக மகளிர் தினத்தை கொண்டாட வேண்டும் என்ற கோரிக்கையை முன்வைத்தார். இந்த கோரிக்கையை ஏகமனதுடன் 17 நாடுகளைச் சேர்ந்த 100க்கும் மேற்பட்ட பெண் உறுப்பினர்கள் ஏற்றுக் கொண்டனர். அதில் கலந்து கொண்ட மூன்று பெண்மணிகள் பின்லாந்து நாட்டு இராச்சிய சபையில் பிறகு பங்கேற்றனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

1910ல் கோபன்ஹேகன் நகரில் எடுத்த முடிவின்படி, உலக மகளிர் தினம் முதன்முறையாக 1911 மார்ச் 19 அன்று ஆஸ்திரியா, டென்மார்க், ஜெர்மனி, சுவிட்சர்லாந்து மற்றும் பல ஐரோப்பிய நாடுகளில் கொண்டாடப்பட்டது பன்னாட்டு மகளிர் தினத்திற்காக மார்ச் 19ம் தேதியை தேர்ந்தெடுக்க காரணம் என்னவெனில் 1848 மார்ச் 19 அன்று பிரஷ்ய நாட்டு மன்னர், மகளிரின் எழுச்சி மிக்க போராட்டத்தின் காரணமாக பெண்களுக்கு வாக்களிப்பதற்கான உரிமை உட்பட பல்வேறு சீர் திருத்தங்களை செயல்படுத்த ஒப்புக் கொண்டிருந்தார். அதன்படி ஜெர்மனியில் பெண்களுக்கு வாக்களிக்கும் உரிமையை வழங்க வலியுறுத்தி சுமார் ஒரு மில்லியனுக்கும் அதிகமான அறிக்கைகள் பன்னாட்டு மகளிர் தினத்தன்று வினியோகம் செய்யப்பட்டது. ஜெர்மனியில் உள்ள நகரங்கள் மற்றும் சின்ன குக்கிராமங்களில் கூட பல கூட்டங்கள் நடத்தப்பட்டன.

அவ்வாண்டு உலகின் பல நாடுகளில் நடைபெற்ற பன்னாட்டு மகளிர் தினப் பேரணியில் சுமார் ஒரு மில்லியன் பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள் கலந்து கொண்டு, பணி புரிவதற்கான உரிமைகள், தேர்தல் வாக்களிப்பு, பயிற்சி

பெறுதல், மக்களுக்கான அலுவலகங்களை நிர்வாகம் செய்தல் போன்றவற்றில் பெண்களுக்கான உரிமைகளை வலியுறுத்தியும், பெண்களுக்கு எதிரான வேறுபாட்டினை அகற்றுதல் போன்ற காரணங்களுக்காகவும் போராட்டம் நடத்தினர். ஜெர்மனி மற்றும் ஆஸ்திரியாவில் இது மிகவும் வெற்றிகரமாக நடைபெற்றது.

நியூயார்க் நகரில் உள்ள ஆடை தயாரிக்கும் ஆலையில் 1911 மார்ச் 25ஆம் நாள் பெண் பணியாளர்கள் பணியில் ஈடுபட்டிருந்த சமயத்தில் மிகப் பெரிய தீ விபத்து ஒன்று ஏற்பட்டது. பணியாளர்கள் வேலை நேரம் முடிவதற்கு முன்பே வீட்டிற்கு போகாமல் இருக்க ஆலையின் கதவுகள் மூடி தாளிடப்பட்டு இருந்ததால், தப்பித்து போக இயலாமல் தீயில் கருகி 140 பெண்கள் உயிரிழந்தனர். சரியான பாதுகாப்பு வசதிகளின்மையே இந்த விபத்துக்கு காரணமாகக் கூறப்பட்டது. இந்நிகழ்ச்சியின் காரணமாக மகளிர் தங்களின் உரிமைகளைப் பெற்றிட போராட வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு தள்ளப்பட்டனர்.

முதலாம் உலகப் போருக்கு முன், ஐரோப்பிய நாடுகளைச் சேர்ந்த மகளிர் 1913ஆம் ஆண்டு, மார்ச் 8ஆம் தேதியன்று அமைதியான முறையில் போராட்டம் நடத்த அணி திரண்டனர். மேலை நாடுகளில் பன்னாட்டு மகளிர் தினம் 1910ஆம் ஆண்டிலிருந்து 1920ஆம் ஆண்டு வரை நினைவு நாளாகக் கொண்டாடப்பட்டு வந்தது. பின்னர் நாளடைவில் அது குறைந்து விட்டது. மக்களின் எழுச்சிக்குப் பிறகு 1960ஆம் ஆண்டு முதல் மீண்டும் மகளிர் தினம் கொண்டாடப்பட்டு வந்தது.

1917ஆம் ஆண்டு சோவியத் நகரங்களில் நடந்த பன்னாட்டு மகளிர் தின செயல் விளக்கப் போராட்டங்கள் ரஷ்ய நாட்டில் நடந்த புரட்சிக்கு முதற்கட்டமாக அமைந்தது. அக்டோபர் புரட்சி நடந்த பிறகு அலெக்சாண்ட்ரா கொலோண்டை என்ற பெண் பொல்ஷெவிக் கழகத்தின் தலைவரான லெனினை சோவியத் நாட்டில் மார்ச் 8ஆம் நாளை விடுமுறை தினமாக அறிவிக்க வேண்டுமென வலியுறுத்தினார். ரஷ்யாவின் அதிபர் லெனினும் அதற்கு ஒப்புதல் அளித்தார். எனினும் 1965ஆம் ஆண்டு வரை மார்ச் 8 வேலை தினமாகவே இருந்தது. 1965 மே 8 அன்று சோவியத் நாட்டின் தலைமை குழு சுப்ரீம் சோவியத் பன்னாட்டு மகளிர் தினம் விடுமுறை நாள் என்ற தீர்ப்பினை அளித்தது.

சோவியத் நாட்டு மகளிர் பொது உடைமை தத்துவத்தை நிலை நாட்டியதற்கும், உலகப் போர் நடந்த பொழுது தங்களது தாய் நாட்டை தாக்குதல்களிலிருந்து துணிவுடனும், வீரத்துடனும் காத்ததற்காகவும், மக்களிடையே நட்பு, நல்லிணக்கம் வளர்த்ததற்காகவும் மற்றும் நாட்டில் அமைதியை நிலைநாட்ட மகளிர் செய்த தொண்டிற்காகவும் இன்னாளை விடுமுறை தினமாக அறிவித்தனர். 1975ஆம் ஆண்டை உலக மகளிர் ஆண்டாக ஐக்கிய நாடுகள் அமைப்பு அறிவித்து பன்னாட்டு மகளிர் தினத்திற்கு அனுமதியும், ஆதரவும் அளித்தது.

1977ல் பெண்களின் உரிமைகளைக் காப்பதற்கும், உலக அளவில் அமைதி ஏற்படுவதற்காகவும், ஒரு நாளினை ஒதுக்கி வைத்து கொண்டாட வேண்டும் என்ற முக்கிய முடிவொன்றை ஐக்கிய நாடுகள் சபை தனது உறுப்பு நாடுகளுக்கு பரிந்துரை செய்தது. அதற்கேற்ப 2005ஆம் ஆண்டு பிரிட்டன் நாட்டிலும் பன்னாட்டு மகளிர் தினத்திற்கு விடுமுறை அளிக்கப்பட்டது.

இன்று ஒவ்வொரு ஆண்டும் மார்ச் மாதம் 8ஆம் நாளன்று உலக மகளிர் தினம் உலகின் பல நாடுகளிலும் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. நவீன உலகில் இந்த நாள் பெண்களின் சாதனைகளுக்குப் பாராட்டு தெரிவிக்கும் விதமாக (அவர்களின் நாடு, சம்பிரதாயம், மரபு, பொருளாதார மற்றும் அரசியல் நிலைமையைக் கருத்தில் எடுத்துக் கொள்ளாமல்) கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது. உலகின் பல நாடுகளிலும் இத்தினம் விடுமுறை நாளாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

மேலும் ஆண்கள் தங்களது வாழ்க்கையில் சார்ந்த பெண்களுக்கு – தாயார், மனைவி, தோழி, மகள் போன்றவர்களுக்கு பரிசுகள் அளித்து கொண்டாடுவார்கள். சில நாடுகளில் அன்னையர் தினத்திற்கு சமமாக மகளிர் தினம் கொண்டாடப்பட்டு, குழந்தைகள் தங்களது தாய், பாட்டி போன்றவர்களுக்கு சிறு பரிசுகளும் அளிப்பர்.

சோவியத் யூனியன் நாடுகளின் பிரிவினைக்குப் பிறகு அர்மேனியா நாட்டில் பன்னாட்டு மகளிர் தினம் கைவிடப்பட்டு அழகு மற்றும் தாய்மை தினம் என்ற பெயரில் ஏப்ரல் 7ல் புதிய விடுமுறை நாளாக அறிவிக்கப்பட்டது. இந்தப் புதிய விடுமுறை நாள் அர்மேனியாவில் இயேசுபிரான் பிறக்கும் தருணத்தை அறிவிக்கும் முக்கிய விடுமுறை நாளுடன் ஒத்துப் போவதால் பிரபலம் அடைந்து விட்டது. இருந்தாலும் மக்கள் மார்ச் 8 அன்று பன்னாட்டு மகளிர் தினத்தையும் கொண்டாடினார்கள். இதைப்பற்றி மக்கள் பேச்சுவார்த்தை நடத்தியபொழுது, மார்ச் 8 முதல் ஏப்ரல் 7 வரை உள்ள நாட்களை பெண்கள் மாதம் என்று அறிவித்தார்கள்.

சில நாடுகளில் இத்தினத்தன்று தொழில் நிறுவனங்கள் தங்களது நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மகளிர் தொழிலாளர்களுக்கு பரிசுகளை வழங்குகின்றனர். சில நாடுகளில் பள்ளிக் குழந்தைகள் தங்களது ஆசிரியைகளுக்கு பரிசுகள் வழங்குவர். பொது விருந்துகள் மற்றும் கொண்டாட்டங்களும் இத்தினத்தன்று சில நாடுகளில் நடைபெறுவதுண்டு.

நம் நாட்டில் பன்னாட்டு மகளிர் தினம் மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக உள்ளது. மகளிர் தினத்தன்று பல்வேறு கொண்டாட்டங்கள் நடைபெறுகின்றன. நவீன உலகில் மகளிர் சக்தியையும், சமூகத்தில் அவர்களது முக்கிய பங்கையும் மகளிர் தினத்தின் மூலமாக வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.

இந்த நூற்றாண்டில் பல்வேறு நாடுகளிலும் உயர்ந்த தலைமைப் பதவிகளில் பெண்கள் சாதித்து வருவதை நாம் காண்கிறோம். ஆணுக்கு நிகராகத் தங்களுக்கு கிடைக்கும் வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்தி ஒவ்வொரு பெண்ணும் தனக்குள் ஒளிந்திருக்கும் தனித்திறமைகளை வெளிக்கொணர்ந்து, சாதனைகள் பல புரிந்திட சர்வதேச மகளிர் தினத்தன்று பெண்கள் உறுதியினை ஏற்க வேண்டும். ■

முயற்சிக்கு கிடைத்த பரிசு

தஞ்சாவூர் மாவட்டம், பேராவூரணி ஊராட்சி ஒன்றியம், செருவாவிடுதி தெற்கு ஊராட்சியில் வசித்து வருபவர் பி. வெண்ணிலா. ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பில் பொருளாளராக இருக்கும் இவர், தனது ஊராட்சி சுத்தமாகவும் சுகாதாரமாகவும் இருக்க தன்னால் இயன்ற உதவிகளை செய்து வந்தார். தனது ஊராட்சியின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் இருக்கும் வீடுகளுக்கு சைக்கிளில் சென்று, கழிப்பறை குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தினார். அதன் விளைவாக அனைத்துப் பகுதி மக்களும் கழிப்பறை கட்டி பயன்படுத்தி வருகின்றனர். தனிநபர் கழிப்பறை கட்டுவதற்கு அரசு மானியம் ரூ. 12,000/-த்தை அனைவருக்கும் பெற்றுத் தந்துள்ளார். இதன் காரணமாக அவரின் ஊராட்சியில் அதிக அளவு தனிநபர் இல்லக் கழிப்பறை கட்டப்பட்டுள்ளது.

இதன் காரணமாக 2017ஆம் ஆண்டு மார்ச் 8 அன்று மாண்புமிகு பாரதப் பிரதமர் அவர்கள் கலந்து கொண்ட மகளிர் தின நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ள வெண்ணிலாவிற்கு அழைப்பு விடுத்தனர். வெண்ணிலாவும் அந்நிகழ்ச்சியில் மகிழ்ச்சியுடன் கலந்து கொண்டார். தனது ஊராட்சியில் மட்டுமல்லாமல் மற்ற ஊராட்சிகளுக்கும் சென்று கழிப்பறை குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி கழிப்பறைகளை கட்ட முயற்சி மேற்கொண்டு வருகிறார் வெண்ணிலா.

தூய்மை பாரத தினமான 02.10.2017 அன்று நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில், சுகாதாரத் திற காக சிறப்பாக செயலாற்றி வரும் வெண்ணிலாவை, மாண்புமிகு அமைச்சர் பெருமக்கள், தஞ்சாவூர் மாவட்ட ஆட்சியர் ஆகியோர் பாராட்டி, விருதும் மற்றும் சான்றிதழ்களும் வழங்கினர். வெண்ணிலா போல் ஒவ்வொரு மகளிரும் அவரவர் கிராமத்தை தூய்மையாக வைத்திருந்தால் நம் நாட்டை தூய்மையாக வைத்திருக்கலாம். ■

மாற்றுத் திறனாளியின் மகிழ்ச்சி

புதுக்கோட்டை மாவட்டம், திருமலைராய சமுத்திரம் ஊராட்சியில் வசித்து வரும் திருமதி. பி. ராஜேஸ்வரி மாற்றுத் திறனாளி ஆவார். இவரின் கணவர் நோய் வாய்ப்பட்டு மரணமடைந்து விட்டார். திருமதி. ராஜேஸ்வரி, மாற்றுத் திறனாளியாக இருந்த காரணத்தில் எந்த வேலைக்கும் செல்ல முடியாத நிலையில், வறுமையான வாழ்க்கைச் சூழலில் சிரமப்பட்டு வந்தார்.

இந்நிலையில் சுய உதவிக் குழுக்களின் செயல்பாடுகள் மற்றும் அவற்றின் தொழில் நடவடிக்கைகள் குறித்து தெரிந்து கொண்ட ராஜேஸ்வரி, தான் வசிக்கும் பகுதியைச் சேர்ந்த 7 மாற்றுத் திறனாளிகளை இணைத்து, தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலுடன் ‘மலர் மாற்றுத் திறனாளிகள் சுய உதவிக் குழு’ என்ற பெயரில் சுய உதவிக் குழுவினைத் துவக்கினார்.

அதைத் தொடர்ந்து தனிநபர் கடனாக ரூ. 5,000/– பெற்ற ராஜேஸ்வரி, இத்தொகையைக் கொண்டு தையல் இயந்திரம் ஒன்றை வாங்கி, ஆடைகள் தைத்து தரும் வேலையில் ஈடுபடத் தொடங்கினார்.

தற்போது தையல் தொழில் மூலம் மாதந்தோறும் கணிசமான வருவாய் பெற்று, வறுமையின் பிடியில் இருந்து விடுபட்டு வரும் ராஜேஸ்வரி, தனக்கு வாழ்வாதாரம் ஏற்படுத்தித் தந்த தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கும், அதன் அலுவலர்களுக்கும் தனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறார். ■

வாழ்வு தந்த கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம்

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், குன்றத்தூர் ஊராட்சி ஒன்றியம், படப்பை ஊராட்சியில் வசித்து வரும் நாகம்மாள் (வயது 48). பிறவியிலேயே இடது கை செயல்படாத மாற்றுத் திறனாளி ஆவார். இவர் சிறு வயதிலேயே தனது தந்தை இறந்த காரணத்தினால், 5ஆம் வகுப்பிற்கு மேல் படிக்கவில்லை. கூலி வேலை செய்து வரும் தனது தாயின் குறைந்த வருமானத்தில் மிகவும் வறுமையான நிலையில் வாழ்ந்து வந்தார்.

நாகம்மாளின் சகோதரனும் இறந்து விட்டதால், அவரின் இரு குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும் பொறுப்பும் நாகம்மாளுக்கு இருந்தது. இந்நிலையில் படப்பை ஊராட்சியில் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம் மூலமாக அமைக்கப்பட்ட ‘கோகுலம் மகளிர் சுய உதவிக் குழுவில்’ நாகம்மாள் ஊக்குநராக பொறுப்பு ஏற்றார். சுய உதவிக் குழுவில் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு வழங்கப்படும் தனிநபர் கடனுதவியான ரூ. 10,000/–த்தை பெற்ற நாகம்மாள், அத்தொகையைக் கொண்டு, புடவை மற்றும் துணி வகைகளை வாங்கி விற்பனை செய்யத் தொடங்கினார். ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு மூலம் மேலும் ரூ. 10,000/– பெற்று, தனது தொழிலை விரிவுபடுத்தினார்.

தற்போது துணி வியாபாரம் மூலம் மாதந்தோறும் கணிசமான வருவாய் பெறுவதுடன், சமூக சுய உதவிக் குழு பயிற்றுனராக பயிற்சி பெற்று, அப்பகுதியில் செயல்படும் 10 சுய உதவிக் குழுக்களை கண்காணிப்பதன் மூலமும் வருவாய் பெற்று வரும் நாம்மாள், மாதந்தோறும் கணிசமான வருவாய் பெற தனக்கு உதவிய தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம், கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம் மற்றும் ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள் ஆகியவற்றுக்கு நாகம்மாள் தனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறார். ■

சுய தொழில் மூலம் கிடைத்த வாழ்வாதாரம்

சேலம் மாவட்டம், பனமரத்துப்பட்டி ஒன்றியம், அமானி கொண்டலாம்பட்டி ஊராட்சி, கிழக்கு வட்டம் கிராமத்தில் வசித்து வருபவர் சாந்தி. கணவரைப் பிரிந்து ஆறு வயது குழந்தையுடன் தனது தாய் தந்தையருடன் மிகவும் வறுமையில் வாழ்ந்து வந்தார். தனது குழந்தையை நல்ல முறையில் வளர்த்து அதற்கு சிறந்த கல்வியைத் தர வேண்டும் என நினைத்த சாந்தி, தன் வீட்டின் அருகில் உள்ள பட்டு மிஷின் கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 2500/– ஊதியத்தில் வேலைக்குச் சென்று வந்தார். அந்த வருவாயைக் கொண்டு சிரமத்துடன் வாழ்ந்து வந்த சாந்தி, தங்கள் பகுதியில் செயல்படும் கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தின் மூலம் தனிநபர் கடனாக ரூ. 5000/– பெற்று, சிறிய அளவில் வெள்ளிக் கொலுசு கலர் செய்வதற்கான பொருட்களை வாங்கி தனது வீட்டிலேயே சுய தொழில் செய்து வந்தார்.

தற்போது இந்த தொழில் மூலம் மாதந்தோறும் கணிசமான வருவாய் சாந்திக்குக் கிடைக்கிறது. இந்தத் தொகை அவரின் குடும்பத்தின் வறுமையைப் போக்கி வருகிறது. தனக்கு வருமானம் ஈட்ட உதவிய கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்திற்கும், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கும் தனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறார் சாந்தி. ■

கல்லூரிச் சந்தை

விருதுநகர் மாவட்ட தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் சார்பில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்திப் பொருட்களை விற்பனை செய்யும் கல்லூரிச் சந்தை 07.02.2018 முதல் 09.02.2018 வரை அருப்புக்கோட்டை தேவாங்கர் கலைக் கல்லூரியில் நடைபெற்றது. விருதுநகர் மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் திரு. இரா. தெய்வேந்திரன் அவர்கள் இக்கல்லூரிச் சந்தையினை துவக்கி வைத்தார்.

இந்நிகழ்ச்சியில் உதவித் திட்ட அலுவலர்கள் திரு. சு. பால்ராஜ், திரு. சோ. அழகப்பன், திரு. இரா. பொன்னுகுமார், மாவட்ட வழங்கல் மற்றும் விற்பனை சங்க மேலாளர் திரு. ஜெ. கிறிஸ்டோபர், வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள் திரு. ராம மூர்த்தி, திருமதி. மாரியம்மாள், துணை வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள், கல்லூரி செயலாளர் டாக்டர். ராமசாமி, கல்லூரி முதல்வர் டாக்டர் தாஸ், பேராசிரியர்கள் மற்றும் மாணவ மாணவியர் கலந்து கொண்டனர். ■

ஸ்ரீ சவுண்டம்மன் மகளிர் சுய உதவிக் குழுவின் வெற்றிக் கதை

திருப்பூர் மாவட்டம், தாராபுரம் வட்டாரம், மணக்கடவு ஊராட்சி, தேர்பட்டியில் வசிக்கும் மக்கள் நெசவுத் தொழில் மற்றும் விவசாயம் ஆகியவையே வாழ்வாதாரமாக இருந்தன. தாங்கள் மேற்கொண்டு வரும் தொழில்களை மேம்படுத்தத் தேவையான பொருளாதார உதவிகள் கிடைக்காமல் இப்பகுதி மக்கள் சிரமப்பட்டு வந்தனர். இந்நிலையில் மகளிர் திட்டத்தின் மூலம் சுய உதவிக் குழுக்கள் அமைக்கப்படுவதை அறிந்து கொண்ட, இப்பகுதி பெண்கள் 12 பேர் ஒன்றிணைந்து ஸ்ரீ சவுண்டம்மன் மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினை 1996ஆம் ஆண்டு துவக்கினர். மகளிர் திட்டத்தின் மூலம் இக்குழுவின் உறுப்பினர்களுக்கு பல்வேறு பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டன. இக்குழுவிற்கு இதுவரை ரூ. 25.85 இலட்சம் (ரூ. 1.5 இலட்சம் மானியத்துடன்) வங்கிக் கடன் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

இந்தத் தொகையைக் கொண்டு, தங்களின் நெசவுத் தொழிலிற்குத் தேவையான மூலப் பொருட்களை வாங்கி தங்களின் தொழிலை மேம்படுத்தி வருகின்றனர். தற்போது தரமான கைத்தறிப் புடவைகளை உற்பத்தி செய்கின்றனர். மாதம் ஒன்றிற்கு சுமார் 200 புடவைகள் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. இவர்கள் உற்பத்தி செய்யும் புடவைகளை கோவை மாவட்டத்தில் மொத்த விலைக்கு விற்பனை செய்வதன் மூலம் மாதந்தோறும் ரூ. 60,000/- வரை இலாபம் பெறுகின்றனர். கடந்த 22 வருடங்களாக செயல்படும் இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஒற்றுமையுடனும், ஊக்கத்துடன் உழைத்து, இன்று மற்றவர்களுக்கு முன்னுதாரணமாக உள்ளனர். ■

திருச்சிராப்பள்ளியில் செயல்பட்டு வரும் ஆல்பா குரூப் ஆப் இன்ஸ்டியூசனில் கொண்டாடப்பட்ட குடியரசு தின விழாவில், திருச்சி மாவட்ட மகளிர் திட்ட இணை இயக்குநர் அலுவலகத்தில் ஜீப் ஓட்டுநராகப் பணிபுரியும் திருநங்கையான சினேகா சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்து கொண்டு தேசியக் கொடியை ஏற்றி வைத்தார். ■

இட்லி ப்ரை

தேவையான பொருட்கள்

இட்லி – 10, தக்காளி – 2, பெரிய வெங்காயம் – 2, மிளகாய்த் தூள் – 1 ஸ்பூன், உப்பு – ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் – தேவையான அளவு, தக்காளி சாஸ் – 4 ஸ்பூன், நெய் – ஒரு ஸ்பூன்

செய்முறை

இட்லிகளை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளி ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கவும், வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, அடுப்பில் வைக்கவும். எண்ணெய் காய்ந்ததும் இட்லித் துண்டுகளை நான்கு நான்கு துண்டுகளாக எண்ணெயில் போட்டு பொன்னிறமாகப் பொறித்து எடுக்கவும். பின்னர் மீதமுள்ள எண்ணெயில் பொடியாக நறுக்கி வைத்துள்ள வெங்காயம், தக்காளி, மிளகாய்த்தூள், உப்பு ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். இந்தக் கலவையில் பொறித்து வைத்துள்ள இட்லித் துண்டுகளைப் போட்டு அதனுடன் தக்காளி சாஸ், நெய் ஆகியவற்றை ஊற்றிக் கிளறவும். இந்த இட்லி ப்ரை சூடாக சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

செவ்வாழைப் பழம்

எளிமையும், எண்ணற்ற சத்துக்களும் கொண்டது வாழைப்பழம். வாழைப்பழத்தில் பல வகை உண்டு சிலவற்றில் உயிர்ச்சத்தும், சிலவற்றில் சுண்ணாம்புச் சத்தும், இரும்புச் சத்தும் காணப்படுகின்றன. செவ்வாழைப் பழம் எண்ணற்ற மருத்துவப் பயன்களைக் கொண்டது. இப்பழத்தில் உள்ள பீட்டா கரோட்டீன் கண்நோய்களைக் குணமாக்கும் தன்மை கொண்டது. இதில் பொட்டாசியம் அதிக அளவில் இருப்பதால், சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உருவாவதை தடுக்கிறது. வைட்டமின் சி சத்துக்கள், ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட், நார்ச்சத்து போன்றவை இப்பழத்தில் அதிக அளவில் உள்ளன. கண்பார்வை குறைய ஆரம்பித்த உடன் தினசரி செவ்வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு வர பார்வை தெளிவடையும்.

மாலைக் கண் நோயுள்ளவர்கள் இரவு உணவிற்குப் பின்னர் தொடர்ந்து 40 நாட்கள் செவ்வாழைப்பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் மாலைக்கண் நோயின் பாதிப்பு குறையும். அதேபோல் பல்வலி, சொறி, சிரங்கு போன்றவையும் நீங்கும். நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டால் உடலில் பலம் குறையும். எனவே நரம்புத் தளர்ச்சி நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினசரி இரவு ஒரு செவ்வாழைப்பழம் வீதம் 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புகள் பலம் அடையும். தொற்று நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லும் அரிய சக்தி செவ்வாழைப் பழத்தில் உள்ளது. வாரம் ஒருமுறை செவ்வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் தொற்று நோய் பாதிப்பு கட்டுப்படும். ■

பயனுள்ள குறிப்புகள்

1. சிலருக்கு கண்களுக்கு கீழே சதைகள் பைபோல தொங்கும். அவர்கள் கடுகை பொடி செய்து சலித்து, அதனை தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து கண்களுக்கு கீழே தடவி வந்தால், நிவாரணம் கிடைக்கும்.
2. கடுகு எண்ணெய் 6 சொட்டுகள் எடுத்து சூடாக்கி, அதை அரிப்பு, தோல் உதிரும் இடங்களில் தடவி மசாஜ் செய்தால் அரிப்பு குணமாகும்.
3. கர்ப்ப கால வயிற்று வரிகளை ஒழிக்க சூடான கடுகு எண்ணெயுடன் வெண்ணெயை கலந்து தினமும் வயிற்றில் தடவலாம்.
4. ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் ஒரு சிட்டிகை சுக்குப் பொடி சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு ஒரு கட்டி வெல்லத்தை சேர்த்துக் கொதித்ததும் இறக்கி மிதமான சூட்டில் காலை, மாலை என்று மூன்று நாளைக்குத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் படபடப்பு நீங்கி விடும்.
5. பட்டுச் சேலைகளைத் துவைக்கும் போது, அலசும் நீருடன் சிறிது எலுமிச்சை சாறு கலந்து கொண்டால் சாயம் போகாது, மங்காது. பட்டுச் சேலையும் பளிச்சிடும்.
6. தரையைத் துடைக்கும் தண்ணீரில் இரண்டு ஸ்பூன் உப்பைப் போட்டு துடைத்தால், ஈக்கள் மொய்க்காது.
7. அதிக நேரம் கம்ப்யூட்டரைப் பார்த்துக் கொண்டு வேலை செய்வதாலும், வீடுகளில் தொலைக்காட்சியினை பார்ப்பதாலும் கண்களுக்கு ஓய்வு கொடுப்பதில்லை. இதனால் கண்கள் விரைவில் வறண்டு விடுகின்றன. கண் இமைகள் சிமிட்டும் தன்மையும் குறைந்து விடுவதால், தலைவலி, பார்வை மங்கலாகுதல் போன்றவை ஏற்படுகிறது. இக்குறை நீங்க முருங்கைப் பூவுடன் பசும்பால் சேர்த்து நன்றாகக் காய்ச்சி காலை மாலை என இருவேளை அருந்தி வந்தால் கண்களில் ஈரப்பசை அதிகரித்து, கண் பார்வை கோளாறுகள் நீங்கும்.

PRESS & REGISTRATION OF BOOKS ACT
Registration of News papers (Control) Rules 1957
FORM IV 9 (SEE RULE 8) Statement about ownership Particulars of TAMILNADU MAKLIR MAMPATTU MURTRAM

1. Place of Publication	: **MUTRAM SOCIETY** Tamil Nadu Corporation for Development of Women Ltd, Annai Teresa Mahalir Valagam, Valluvarkottam High Road, Nungambakkam ,Chennai – 600 034
2. Periodicity of its publication	: Monthly
3. Printer's Name Nationality Full Address	: **S. BALASUBRAMANIAN** : Indian : **Works Manager 1**, Government Central Press, No: 508, Mint Street, Vallalar Nagar, Chennai – 600 079.
4. Publisher's Name Nationality Full Address	: **S.CHINNAPPAN.** : Indian : Tamil Nadu Corporation for Development of Women Ltd, Annai Teresa Mahalir Valagam, Valluvarkottam High Road, Nungambakkam, Chennai – 600 034
5.Editor's Name Nationality Full Address	: **S.CHINNAPPAN.** : Indian : Tamil Nadu Corporation for Development of Women Ltd, Annai Teresa Mahalir Valagam, Valluvarkottam High Road, Nungambakkam, Chennai – 600 034
6. Owner's Name	: **MUTRAM SOCIETY** Represented by its Secretary S.Chinnappan.

I, **S.CHINNAPPAN,** hereby that the particulars given adove are true to the best of my knowledge.

Chennai - 600 034.
Date : 16.02.2018.

(S.CHINNAPPAN)
Signature Publisher

முழு சுகாதார தமிழகம் முன்னோடி தமிழகம்

கல்லூரி மாணவர்களிடையே சுகாதார சுவரோவிய விழிப்புணர்வு போட்டி

தூய்மை பாரத இயக்கம் தொடங்கிய நாள் முதல் இந்தியாவில் மாபெரும் புரட்சி உருவாகியுள்ளது. அரசு அதிகாரிகள் முதல் கிராம மக்கள் வரை இத்திட்டத்திற்கு அளிக்கும் பங்களிப்பு, இத்திட்டத்தை மக்கள் இயக்கமாக மாற்றியது.

கழிப்பறைக்கான குழியினைத் தோண்டுதல் மற்றும் கட்டுதல், தெருக்களை சுத்தம் செய்தல், காலை மாலை கண்காணிப்பு, குப்பைகளைப் பிரித்தல் மற்றும் இதர விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியில் பங்கு கொள்ளுதல் என மக்களின் ஆர்வத்தினால் இந்தத் திட்டம் உலகின் மிகச் சிறந்த மனமாற்றத்தை ஏற்படுத்திய நிகழ்ச்சியாக உருவெடுத்துள்ளது.

அதன் ஒருபகுதியாக சுவற்றில் சித்திரம் வரையும் போட்டி கல்லூரி மாணவ மாணவிகளிடையே விருதுநகர் மாவட்டத்தில் மாவட்ட நிர்வாகம் சார்பில் அருப்புக்கோட்டை மற்றும் விருதுநகர் வட்டாரங்களில் நடைபெற்றது.

திட்ட இயக்குநர் திருமதி. பெ. திலகவதி கூறுகையில், “பதினைந்து கல்லூரிகளில் இருந்து நூற்றைம்பதிற்கும் மேற்பட்ட கல்லூரி மாணாக்கர்கள் இருபத்தைந்து குழுக்களாகப் பிரிந்து, மக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வகையில் “தூய்மை பாரதம்” என்ற தலைப்பில், வண்ண ஓவியங்கள் மூலம் சுகாதார செய்திகளை மக்களிடையில் கொண்டு சேர்த்தனர்.

அருப்புக்கோட்டையில் ஆத்திப்பட்டி, கஞ்சநாயக்கன்பட்டி, சிதம்பரபுரம், செட்டிக் குறிச்சி, பெரியநாயகிபுரம் ஆகிய ஐந்து ஊராட்சிகளிலும், விருதுநகரில் மருலூத்து ஊராட்சியிலும் கோலாகலமாக நடைபெற்றது,

சுவர் சித்திரங்களை டிவிட்டரில் “Swachh Virudhunagar - https://twitter.com/swachhvdngr” என்ற தளத்தில் பதிவேற்றி மக்களே தங்களின் விருப்பத்தின்படி வெற்றியாளர்களை தேர்வு செய்தனர்.

மொத்தம் இரண்டாயிரம் வாக்குகள் வந்துள்ளன. அதன் அடிப்படையில் வெற்றியாளர்களாக தேர்வு செய்யப்பட்டவர்களுக்கு பதக்கம் மற்றும் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்பட்டன.

விருதுநகர் மாவட்டத்தில் மார்ச் 31 அன்று திறந்தவெளியில் மலம் கழித்தல் அற்ற மாவட்டமாக அறிவிக்கப்பட உள்ள நிலையில், இந்தப் போட்டி மக்களிடையே நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது” என்று குறிப்பிட்டார்.

தேசிய குடும்ப சுகாதார ஆய்வு 2017
குழந்தைகள் ஊட்டச் சத்து குறைபாடு குறித்த ஒரு ஆய்வு

தேசிய குடும்ப சுகாதார ஆய்வு (4) (NFHS - National Family Health Survey) 2017ல் வெளியிடப்பட்ட தரவுப்படி தமிழகத்தில் (ஐந்து வயதிற் குட்பட்ட) 8 சதவிகித குழந்தைகளுக்கு கடுமையான ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு அதிகமாக உள்ளதாகத் தெரிவிக்கிறது.

உலக சுகாதார அமைப்பின் கருத்துப்படி உயரத்திற்கு குறைவான எடையைப் பெற்றவர்களாகவும், நேரடியாகப் பார்த்தோமானால் ஊட்டச் சத்து பற்றாக்குறையால் இடிமா (உதாரணத்திற்கு கால்களில் வீக்கம்) உண்டாகிறது. இந்த கடுமையான ஊட்டச் சத்து குறைபாடு தேசிய சுகாதாரம் சராசரியை விட மாநிலத்தில் அதிகமாக உள்ளது.

தேசிய குடும்ப சுகாதார ஆய்வின் (NFHS - National Family Health Survey) இந்தத் தரவு போதுமானதாக இல்லை என்றும், இந்த நிகழ்வு பற்றியஒருவிரிவானமாநிலஅளவிலானஆய்வுஅவசியம்தேவைப்படுகிறது என்றும் தமிழ்நாட்டிற்கும், கேரளத்திற்கும் யூனிசெஃப்பின் தலைவரான ஜாப் ஜக்காரியா தெரிவித்தார். ஆனால் ஒருங்கிணைந்த குழந்தை மேம்பாட்டுத் திட்டம் (ICDS), தற்போது ஐந்து வயதுக்கும் குறைவான குழந்தைகளுக்கு உயரத்திற்கான எடை அளவை எடுக்கும் நிலைக்கு தயாராகவில்லை என்பதையும் குறிப்பிட்டார்.

“நாங்கள் மாநில அரசுடன் கடுமையான ஊட்டச்சத்து குறைபாடு குறித்து விளக்கம் அளித்து, அந்த விஷயத்தை அணுக முற்பட்டிருக்கிறோம். சிறிய குழந்தைகளுக்கு உயரத்தை அளவிடுதல் தந்திரமிக்க ஒன்றாகும். இதைச் செய்ய மேற்கையில் மத்தியில் சுற்றளவு டேப்பை பயன்படுத்தி ச் செய்யப்படலாம்.

அளவீடு 11.5 செ.மீ.க்கு கீழே இருந்தால் அந்தக் குழந்தை கடுமையான ஊட்டச் சத்து பற்றாக்குறையால் இருக்கிறது என்பது உறுதிப்படுத்துகிறது. அங்கன்வாடி பணியாளர்களால் மட்டுமே குழந்தைகளை அடையாளம் காண முடியும். அதனால் மற்ற எவருக்கும் எவ்வளவு என்ற எண்ணிக்கை தெரியாது. சாதாரண குழந்தைகளுடன் ஒப்பிடுகையில் கடுமையான ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறையால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் பத்து மடங்கு அதிகமாக இறப்பதால், உயர அளவை முக்கியமாக யூனிசெஃப் கருதுகிறது” என ஜாப் ஜக்காரியா தெரிவித்தார்.

ரத்த சோகையில் பெண்கள்

குழந்தைகள் மத்தியில் கடுமையான ஊட்டச் சத்து குறைபாடு இருப்பதாக ஐ.சி.டி.எஸ்ஸின் இயக்குநர் ஆர். கண்ணன் வருத்தம் தெரிவித்ததோடு, ஆரோக்கியமற்ற தாய்மார்களிடமிருந்து ஒரு தீய சுழற்சியின் விளைவே இதற்குக் காரணமாக இருக்கக் கூடும் எனத் தெரிவித்தார்.

தேசிய குடும்ப சுகாதார ஆய்வு (4) (NFHS - National Family Health Survey) 2017ல் வெளியிடப்பட்ட தரவுப்படி, தமிழ்நாட்டின் கர்ப்பிணிப் பெண்களில் சரிபாதி பெண்கள் ரத்த சோகையுடன் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அதன்படி “எங்கள் இலக்கு ஒவ்வொரு ஆண்டும் 2 சதவிகிதம் பெண்களுக்கு ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டை குறைப்பதுதான்” என கண்ணன் தெரிவித்தார். தன் சுகாதாரம் பேணாததும் ரத்த சோகைக்கு ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணியாக இருக்கலாம் என மேலும் தெரிவித்தார்.

பொது சுகாதாரத்தின் இயக்குநர் கே. குழந்தைசாமி கூறுகையில், ”மோச மான சுகாதார வசதிகள் மற்றும் திறந்தவெளிக் கழிப்பிடங்கள் ஆகியவை ஒரு மாநிலத்தின் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு ஏற்படக் காரணங்களாகின்றன. இவை மிகப்பெரிய சவால்களாகவும் இருக்கின்றன. “திறந்தவெளி கழிப்பிடங்கள் மூலம் சிறு சிறு புழுக்கள் உருவாகி கர்ப்பிணிப் பெண்களையும், இளம் குழந்தைகளையும் நேரடியாகப் பாதிக்கின்றன. இதன் விளைவாகத்தான் ரத்தசோகை மற்றும் ஊட்டச் சத்து பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது” என்றார்.

இது குறித்து ஜக்காரியா மேலும் குறிப்பிடும்போது, “ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு உயரம் அல்லது எடையைக் கணக்கிடுவதில் மரபுக்காரணிகள் மிகப் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்தக் கட்டத்தில் ஊட்டச்சத்து, தாய் வழி ஆரோக்கியம் மற்றும் சுகாதாரம் மிகவும் முக்கியப் பங்கை வகிக்கின்றன. மரபியல் சுற்றுச்சூழல் காரணிகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து ஆகியவை குழந்தைகளின் உயரம் மற்றும் எடையை நிர்ணயிப்பதில் அதிக பங்கைக் கொண்டிருக்கின்றன. அதேசமயம் ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் தங்கள் பெற்றோர்களை விட அதிக உயரமாக உயர்ந்துள்ளனர்.

டாக்டர் குமுதா ஜெயராமன், சமீபத்தில் சென்னையில் அமைந் திருக்கும் குழந்தைகளுக்கான உடல்நல மருத்துவமனையில் பணியுரிந்து ஓய்வு பெற்ற அனுபவமுள்ள குழந்தை நல மருத்துவர், அவர் இவ்விஷயம் குறித்து தன் கருத்தாக, “ஒரு குழந்தையின் முழு வளர்ச்சியை குழந்தை நல மருத்துவர்கள் காணும்போது முதலில் பார்க்க வேண்டியது அந்தக் குழந்தையின் பெற்றோருடைய உயரம் (பெற்றோரின் உடல் எடையை இரண்டால் வகுத்து வரும் விடையும்) பெறப்பட்டதா? அல்லது இல்லையா? என்பது மரபியல் மூலம் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. ஆனால் அந்தக் குழந்தையின் எடை உயரத்தைக் கொண்டு அதன் வளர்ச்சி இருக்கின்றதா? அது உலக சுகாதார நிறுவனம் வகுத்துத் தந்த வரையறையில் இருக்கிறதா? என்பதை மட்டும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்” என்றார்.

சுகாதார குடியரசு வாரம்

நாட்டின் 69ஆவது குடியரசு தின விழா கோலாகலமாகக் கொண்டாடப்பட்டது. மத்திய குடிநீர் வழங்கல் மற்றும் சுகாதார அமைச்சகம் இந்த ஆண்டு கொண்டாடப்பட்ட குடியரசு தினத்தை சிறப்பிக்கும் வண்ணம் “சுகாதார குடியரசு வாரத்தை” அனுசரித்தது. 20.01.2018 முதல் 26.01.2018 வரை “சுகாதார குடியரசு வாரம்” தமிழ்நாட்டில் மிகச் சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது.

சுகாதார குடியரசு வாரத்தில் கழிப்பறைகள் கட்டுதல், பொது இடங்களை சுத்தம் செய்தல், சுகாதார ரதம் தொடங்கி வைத்தல் போன்ற பல முக்கிய நிகழ்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. இந்த நிகழ்வுகளில் அனைத்து மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர்கள், சமூக ஆர்வலர்கள், மாணவ – மாணவியர்கள் மற்றும் பொதுமக்கள் கலந்து கொண்டனர்.

தமிழ்நாட்டில் பல்வேறு மாவட்டங்களில் கொண்டாடப்பட்ட சுகாதார குடியரசு வாரம் குறித்த புகைப்படங்கள் பின்வருமாறு.

அரியலூர்

கடலூர்

திண்டுக்கல்

தர்மபுரி

சுகாதார குடியரசு வாரம்

ஈரோடு

காஞ்சிபுரம்

கிருஷ்ணகிரி

கரூர்

சுகாதார குடியரசு வாரம்

நாகப்பட்டினம்

பெரம்பலூர்

புதுக்கோட்டை

ராமநாதபுரம்

தஞ்சாவூர்

சுகாதார குடியரசு வாரம்

தேனி

திருச்சிராப்பள்ளி

திருநெல்வேலி

திருப்பூர்

திருவள்ளூர்

சுகாதார குடியரசு வாரம்

திருவண்ணாமலை

திருவாரூர்

விழுப்புரம்

ஊக்குநரின் சுகாதாரக் கட்டுரை

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், திருப்போரூர் ஊராட்சி ஒன்றியம், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் மூலம் பகுதி ஒருங்கிணைப்பாளராக திருமதி. பி. சுமதி ஆகிய நான் தூய்மை பாரத இயக்கம் (கிராமின்) மூலம் எனக்கு ஒதுக்கப்பட்ட நெல்லிக்குப்பம், காயார், வெண்பேடு, மேலையூர் மற்றும் இள்ளலூர் ஆகிய ஐந்து ஊராட்சிகளில் சுகாதார ஊக்குநராக (Motivator) பணிபுரிந்து வருகிறேன்.

நெல்லிக்குப்பம் ஊராட்சியில் சுமார் 800 குடும்பங்கள் உள்ளன. அதில் 154 வீடுகளில் தனிநபர் இல்லக் கழிப்பறைகள் இலக்கு நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளது. அப்பகுதியில் உள்ள அனைவரும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களில் உள்ளனர். அப்பகுதி மக்களிடையே சுகாதாரம் சார்ந்த விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. மகளிருக்கான நோய்கள் பற்றி விரிவாகக் கூறியிருந்தேன். இரவு நேரங்களில் ஏற்படும் துண்பங்கள் பற்றி மகளிர் இடையே விரிவாக எடுத்துரைத்து கழிப்பறைகளை கட்டியுள்ளேன். இப்போது நெல்லிக்குப்பம் ஊராட்சியில் சுகாதாரம் குறித்த ஒரு லட்சியத்தை ஏற்படுத்தி உள்ளேன்.

1) மக்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல் :

எனக்காகக் கொடுக்கப்பட்ட 5 ஊராட்சிகளில் மொத்தம் 3200 குடும்பங்கள் உள்ளன. அனைத்து குடும்பத்திலும் குடும்பத்திற்கு ஒருவர் என மகளிர் சுய உதவிக் குழுவில் உள்ளனர்.

முதற்கட்டம் :

மொத்த ஊராட்சிகள் 5, குக்கிராமங்கள் 20. ஒவ்வொரு ஊராட்சியிலும் உள்ள அனைத்து குக்கிராமங்களுக்கும் சென்று அங்குள்ள அனைத்து மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களையும் ஒன்று சேர்த்து அவர்களிடம் அனைத்து வீடுகளிலும் இரு குழி தனிநபர் கழிப்பறை கட்ட விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தினேன். இதேபோல் அனைத்து குக்கிராமங்களுக்கும் சென்று அனைத்து மகளிர் குழுக்களையும் ஒன்று சேர்த்து கூட்டம் கூட்டப்பட்டு விழிப்புணர்வு பாடல்கள் மற்றும் நாடகத்தின் மூலம் விழிப்புணர்வு கொடுக்கப்பட்டது. ஆனால் அதில் எதிர்பார்த்த அளவிற்கு முன்னேற்றம் இல்லை.

இரண்டாம் கட்டம் :

இரண்டாவது கட்டமாக தனிநபர் கழிப்பறை பற்றிய கேள்விகள்?

மறுபடியும் அனைத்து குக்கிராமங்களுக்கும் சென்று, அனைத்து மகளிர் குழுக்களையும் ஒன்று சேர்த்து தனிநபர் இல்லக் கழிப்பறைகளைக் கட்டாததற்கு என்ன காரணம் என விவாதிக்கப்பட்டது.

மகளிர் சொன்ன பதில்கள் :

நாங்கள் கழிப்பறை கட்டுவதற்கு போதிய வருமானம் இல்லை. நாங்கள் கூலி வேலை செய்பவர்கள். வரும் வருமானம் எங்கள் அன்றாட வாழ்விற்குப் போத வில்லை என்றனர்.

நாங்கள் கழிப்பறை கட்டுவதற்கு ஆர்வமில்லை என்றனர்.

நாங்கள் எங்கள் வீட்டில் கழிப்பறை கட்டினால் அதிலிருந்து வரும் கழிவு நீர் தொட்டி நிரம்பி, மாதா மாதம் கழிவு நீர் ஊர்தி மூலம் கழிவு நீரினை அகற்ற வேண்டியுள்ளது. அதனால் எங்களுக்கு வேண்டாம் என்றனர்.

நாங்கள் கழிப்பறை கட்டி கழிப்பறையில் மலம் கழிப்பதைவிட திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பதால் எங்களுக்கு மாதா மாதம் கழிவு நீர் அகற்றுவதால் ஏற்படும் செலவுகள் ஏதும் இல்லை எனவும், அதனால் கழிப்பறை வேண்டாம் என கூறினர்.

நாங்கள் கழிப்பறை கட்ட போதிய கட்டுமானப் பொருட்கள் விலை அதிகமாக உள்ளதால் எங்களால் கட்ட முடியவில்லை என கூறினர்.

மூன்றாம் கட்டம் :

பொதுமக்கள் கேட்ட கேள்விகளுக்கு சுகாதார ஊக்குநராகிய நான் கூறிய பதில்கள் :

நீங்கள் கட்டப் போகும் தனிநபர் இல்லக் கழிப்பறை கட்ட அரசாங்கத்தில் மானியத் தொகை ரூ. 12,000/– வழங்குவதும், அதில் மக்கள் பங்கு ரூ. 3,000/– போதும ானது. சொந்தமாக தனிநபர் இல்லக் கழிப்பறை கட்டி விடலாம் எனவும், அதில் மக்கள் பங்கு ரூ. 3,000/– செலுத்த முடியவில்லை என்றால் அவரவர் குழுக்களில் அல்லது PLFல் இருந்து கடனாக ஒவ்வொரு நபர்களுக்கும் ரூ. 3,000/– வழங்கப்படும என கூறப்பட்டது.

தனிநபர் இல்லக் கழிப்பறை சொந்தமாக கட்டும்போது ஒவ்வொரு கழிப்பறைக்கும் 2 உறிஞ்சுக் குழிகள் அமைக்கப்பட வேண்டும். அவை இரண்டும் 1 மீட்டர் இடைவெளி இருக்க வேண்டும். 3 வருடம் முதல் 4 வருடம் வரை ஒரு உறிஞ்சுக் குழியையும், அது நிரம்பிய உடன் இன்னொரு உறிஞ்சுக் குழியையும் பயன்படுத்த வேண்டும். முதல் உறிஞ்சுக் குழியில் விடப்பட்ட கழிவுகள் இரண்டாவது உறிஞ்சிக்குழி பயன்படுத்தும் போது, முதல் உறிஞ்சிக் குழியில் உள்ள கழிவுகள் நன்றாக காய்ந்து எருவாகி விடுகிறது. அதை எடுத்து இயற்கை உரமாகப் பயன்படுத்தலாம். ஆகவே மாற்றி மாற்றி உறிஞ்சுக் குழியை பயன்படுத்தும் போது, உங்களுக்கு கழிவு நீர் ஊர்தி மூலம் கழிவு நீரை அகற்ற ஆகும் செலவு மாத வருமானத்தில் 1500 ரூபாய் குறைகிறது என கூறப்பட்டது. இக்கருத்தை சிலர் ஏற்றுக் கொண்டனர். பலர் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை.

ஏற்றுக் கொள்ளாதவர்களுக்கு அவர்கள் புரிந்து கொள்ளும் அளவில் சில கருத்துக்கள் கூற விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தினோம்.

விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த பெண்களுக்குப் புரியும் வகையில் சில கருத்துகள் குறித்து பெண்களிடம் கேட்கப்பட்ட கேள்விகள் மற்றும் கூறப்பட்ட பதில்கள் :

நீங்கள் மகப்பேறு காலத்தில் அதிக உதிரப்போக்கு ஏற்படும் நேரத்தில் வீட்டில் கழிப்பறை இல்லாமல் எங்கு செல்கிறீர்கள்?

மக்கள் கூறிய பதில் :

நாங்கள் எப்போதும் செல்வது போல் திறந்தவெளியில்தான் செல்கிறோம்.

விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த கூறப்பட்ட பதில் :

நீங்கள் சொல்வது போல் திறந்தவெளியில் மலம் கழிக்கச் செல்லும் போது, அங்கே ஏற்படும் கெட்ட உதிரப் போக்கில் உட்காரும் ஈக்கள் மற்றும் கொசுக்கள், வீட்டிற்குச் செல்லும்போது அவர்கள் துணிகளில் உட்கார்ந்து வருகின்றன. அப்படி வரும் கொசுக்கள் நாம், நமக்கு பிறந்த குழந்தையுடன் உட்காரும் போது அக்கொசு நம் சிறு குழந்தைகளையும் கடிக்கிறது. அதனால் பல நோய்கள் வருகின்றன. மற்றும் அதே கொசு நம்மைக் கடிக்கும் போது, நமக்கும் நோய்கள் வருகின்றன. ஆகவே நாம் நமது இல்லத்தில் கழிப்பறை கட்டி பயன்படுத்தும் போது இப்படிப்பட்ட பாதிப்புகளில் இருந்து குழந்தைகளை நாம் பாதுகாக்கலாம். அதுமட்டுமல்ல நாம் மருத்துமனைக்கு செலவிடும் செலவினம் குறைகிறது என எடுத்துக் கூறப்பட்டது.

விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த பெண்களுக்குப் புரியும் வகையில் சில கருத்துகள் குறித்து பெண்களிடம் கேட்கப்பட்ட கேள்விகள் மற்றும் கூறப்பட்ட பதில்கள் :

நீங்கள் மகப்பேறு காலத்தில் அதிக உதிரப்போக்கு ஏற்படும் நேரத்தில் வீட்டில் கழிப்பறை இல்லாமல் எங்கு செல்கிறீர்கள்?

மக்கள் கூறிய பதில் :

நாங்கள் எப்போதும் செல்வது போல் திறந்தவெளியில்தான் செல்கிறோம்.

விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த கூறப்பட்ட பதில் :

நீங்கள் சொல்வது போல் திறந்தவெளியில் மலம் கழிக்கச் செல்லும் போது, அங்கே ஏற்படும் கெட்ட உதிரப் போக்கில் உட்காரும் ஈக்கள் மற்றும் கொசுக்கள், வீட்டிற்குச் செல்லும்போது அவர்கள் துணிகளில் உட்கார்ந்து வருகின்றன. அப்படி வரும் கொசுக்கள் நாம், நமக்கு பிறந்த குழந்தையுடன் உட்காரும் போது அக்கொசு நம் சிறு குழந்தைகளையும் கடிக்கிறது. அதனால் பல நோய்கள் வருகின்றன. மற்றும் அதே கொசு நம்மைக் கடிக்கும் போது, நமக்கும் நோய்கள் வருகின்றன ஆகவே நாம் நமது இல்லத்தில் கழிப்பறை கட்டி பயன்படுத்தும் போது இப்படிப்பட்ட பாதிப்புகளில் இருந்து குழந்தைகளை நாம் பாதுகாக்கலாம். அதுமட்டுமல்ல நாம் மருத்துமனைக்கு செலவிடும் செலவினம் குறைகிறது என எடுத்துக் கூறப்பட்டது.

உங்கள் பெண் பிள்ளைகள் பூப்பெய்தால் முதலில் அதிக உதிரப் போக்கு ஏற்படும் அக்காலங்களில் உங்கள் வீட்டுப் பெண்கள் எங்கு சென்று மலஜலம் கழிப்பீர்கள்?

மக்கள் சொன்ன பதில் :

திறந்தவெளியில் தான் போகிறார்கள்.

நான் சொன்ன பதில் :

உங்கள் பெண் பிள்ளைகள் பூப்பெய்த காலத்தில் 5 நாட்களில் இருந்து 7 நாட்கள் அதிக உதிரப்போக்கு ஏற்படும். அக்காலங்களில் உங்கள் பெண் பிள்ளைகளை திறந்தவெளியில் மலஜலம் கழிக்கச் கூட்டிச் செல்வதால் அவர்கள் மலஜலம் கழிக்கும்போது ஏற்படும் உதிரப் போக்கால் தொற்று நோய் ஏற்படுகிறது.

மற்றும் அப்படி திறந்த வெளியில் மலம் கழிக்கச் செல்லும் போது அங்கு அவ்வழியாகச் செல்லும் ஆண்களைப் பார்த்து பதற்றத்தில் சரிவர மலஜலம் கழிப்பதில்லை. அப்படி மலஜலம் கழிக்காமல் இருக்கும் போது அவை வயிற்றுக்குள் தங்கி வயிற்று வலி, காய்ச்சல் போன்றவை வருகின்றன. சரிவர மாதவிடாய் வருவதில்லை என எடுத்துக் கூறப்பட்டு, அவர்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி, அவர்களிடையே மனமாற்றம் கொண்டு வரப்பட்டு, அனைத்து வீடுகளிலும் தனிநபர் இல்லக் கழிப்பறை கட்டப்பட்டு வருகிறது.

இப்படிதான் மக்களிடம் பேசி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டது.

நான் மேற்கொண்ட முயற்சிகள் :

1, மருத்துவமனை

2. அங்கன்வாடி

3. பள்ளிகள்

1. மருத்துவமனை

அருகில் இருக்கும் மருத்துவமனைக்குச் சென்று, மருத்துவர் அவர்களிடம் அங்கு வரும் நோயாளிகளிடம் வீடுகளில் கழிப்பறை இல்லாததால் ஏற்படும் நோய்கள் பற்றி எடுத்துக் கூறப்பட்டு, மக்களின் மனதில் மனமாற்றத்தைக் கொண்டு வந்தேன்.

2. அங்கன்வாடி

நான் அங்கன்வாடிக்குச் சென்று VHN மூலமாக பிறக்கும் குழந்தைகள் மற்றும் கர்ப்பமாக உள்ள பெண்களுக்கு ஏற்படும் நோய்கள், பிறக்கப் போகும் குழந்தை களுக்கு நோய் தொற்றுதல், மனவளர்ச்சி மற்றும் உடல் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுதல் போன்றவைப் பற்றி எடுத்துக் கூறி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்.

3. பள்ளிகள்

நான் பள்ளிகளுக்குச் சென்று அங்குள்ள குழந்தைகளிடம், சுகாதாரத்தைப் பற்றி குழுப்பாடல் பாடி, யார் வீட்டில் கழிவறை இல்லை என்பதைக் கண்டறிந்து, அவர்களுக்கு கழிவறை இல்லாததால் ஏற்படும் நோய்கள், திறந்தவெளி மலம் கழிப்பதால் பல நோய்கள் வரும், வாந்திபேதி, மயக்கம் மற்றும் வளர்ச்சி குறையும், ஞாபகமறதி ஏற்படும், படிப்பில் கவனத்தை செலுத்த முடியாது என்றும் குழந்தைகளுக்கு எடுத்துக் கூறி, அனைவரின் வீட்டிலும் கழிவறை கட்ட வேண்டும் என்று குழந்தைகளுக்கு கூறி அவர்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தினேன்.

திருமதி. பி. சுமதி,
சுகாதார ஊக்குநர்,
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.

பட்டதாரி சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களுக்கு பொருட்கள் மற்றும் சேவை வரி விதிப்பு (ஜி.எஸ்.டி.) செயல்பாட்டாளர் பயிற்சி

சென்னை, காஞ்சிபுரம் மற்றும் திருவள்ளூர் ஆகிய மாவட்டங்களில் செயல்படும் சுய உதவிக் குழுக்களில் உறுப்பினர்களாக உள்ள மகளிரில் வணிகவியல் மற்றும் வணிக நிர்வாகம் படித்த பட்டதாரிகளில் தேர்வு மற்றும் நேர்காணல் மூலம் 60 நபர்கள் தேர்வு செய்யப்பட்டு, அவர்களுக்கு பொருட்கள் மற்றும் சேவை வரி விதிப்பு (ஜி.எஸ்.டி.) செயல்பாட்டாளர் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது.

தேசிய அளவில் முதன் முறையாக சென்னை, அம்பத்தூரில் உள்ள தேசிய சுங்கவரி நிறுவனம் மூலமாக 2018 டிசம்பர் 4ஆம் தேதி முதல் 8ஆம் தேதி வரை இப்பயிற்சி வழங்கப்பட்டது.

இப்பயிற்சியில் மறைமுக வரி, ஜி.எஸ்.டி. செயல்பாட்டாளரின் தகுதி மற்றும் பொறுப்புகள், வரிகள், ஜி.எஸ்.டி. வசூல் மற்றும் நிர்வாகம், வணிகம் செய்பவர்கள் பதிவு, பதிவு செய்யும் செயல்பாட்டு நெறிமுறைகள், வரிக்கடன் முறை மற்றும் வரித் தொடர்பான பல்வேறு தலைப்புகளில் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. இப்பயிற்சியானது தேசிய அளவிலேயே முதன்முறையாக அளிக்கப்பட்டது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது

இந்தப் பயிற்சி தங்களுக்கு மிகுந்த பயனுள்ளதாகவும், தங்கள் வாழ்வியலுக்கு உதவிகரமாகவும் இருக்கும் என்று தன்னம்பிக்கையுடன் பயனாளிகள் தெரிவித்த துடன், இந்தப் பயிற்சி நிறுவனம் தொடர்ந்து தங்களுக்கு வழிகாட்டுதலாக செயல்பட வேண்டும் என்றும் வேண்டுகோளும் விடுத்தனர். ■

வட்டார அளவிலான கூட்டமைப்பு துவக்கம்

தூத்துக்குடி மாவட்டத்தில் சாத்தான்குளம் ஊராட்சி ஒன்றியத்தில் 20.12.2017 அன்று சாத்தான்குளம் வட்டார அளவிலான கூடடமைப்பு அமைக்கப்பட்டுள்ளது. களப் பகுதி யில் இருந்து தேர்வு செய்யப்பட்ட பொதுக்குழு உறுப்பினர்களால் வட்டார அளவிலான செயற்குழு மற்றும் நிர்வாகக் குழு உறுப்பினர்கள் ஜனநாயக முறைப்படி பொதுக்குழு உறுப்பினர்களால் தேர்வு செய்யப்பட்டனர். இக்கூட்டத்தில் தூத்துக்குடி மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் திருமதி. பி. ஜே. ரேவதி அவர்கள், உதவித் திட்ட அலுவலர் திரு. ஈ. சாமத்துரை (திறன் வளர்ப்பு) மற்றும் வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர், களப்பகுதி உறுப்பினர்கள் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர். ■

தேசிய வாக்காளர் தினம்

திருநெல்வேலி மாவட்ட மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கமும் மற்றும் மாவட்ட நிர்வாகமும் இணைந்து தேசிய வாக்காளர் தின விழிப்புணர்வு மனித சங்கிலி மற்றும் விழிப்புணர்வு கோலம் மூலம் பொதுமக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டது. இந்நிகழ்வில் திருநெல்வேலி மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர், கோட்டாட்சியர், ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர், உதவித் திட்ட அலுவலர்கள் ஆகியோர்களுடன் மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களும் பெருமளவில் கலந்து கொண்டனர்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்கள் மனித சங்கிலி நிகழ்வினை திருநெல்வேலி மாவட்ட ஆட்சியர் அவர்கள் துவக்கி வைத்தார். மேலும் புதிய பஸ் நிலையத்தில் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களால் உருவாக்கப்பட்ட தேசிய வாக்காளர் தின விழிப்புணர்வு கோலத்தை பார்வையிட்டு, சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களைப் பாராட்டினார். ■

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனமும், தேசிய சுகாதார இயக்கமும் இணைந்து செயல்படுத்தும் தொற்றா நோய்கள் குறித்த விழிப்புணர்வு மற்றும் பரிசோதனை

தேசிய சுகாதார இயக்கம் முதன்முறையாக மக்கள் தொகை அடிப்படையில் தொற்றா நோய்கள் கண்டுபிடிக்கும் சோதனை முயற்சி முதல்கட்டமாக தமிழ்நாட்டில் கிருஷ்ணகிரி, பெரம்பலூர் மற்றும் புதுக்கோட்டை ஆகிய மூன்று மாவட்டங்களில் 433 சுகாதார துணை மையங்களில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத் தின் வாயிலாக சமுதாய வல்லுனர் (சுகாதாரம்) தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு செயல்பட்டு வருகின்றனர்.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சமுதாய வல்லுனர் (சுகாதாரம்) குறைந்தபட்சம் +2 முடித்தவ ராகவும், மலைப்பகுதி, மலைவாழ் பகுதிகளில் உள்ள மகளிர் குறைந்தபட்சம் 10ஆம் வகுப்பு தேர்ச்சி பெற்றவராகவும் இருப்பார்கள். மேலும் அதே பகுதியை சார்ந்தவராகவும், திருமணமான மகளிராகவும் இருப்பார்கள். இவர்களுக்கு மாதம் ரூ. 3100/– ஊக்கத் தொகையாக அந்தந்த பகுதி கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம் மூலமாக வழங்கப்படும். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சமுதாய வல்லுனர்கள் தங்கள் பகுதி யில் உள்ள அனைத்து மக்கள் தொகையையும் கணக்கெடுத்து, குடும்பங்களில் உள்ளவர்களுக்கு இரத்தக் கொழுப்பு, நீரிழிவு ஆகிய நோய்களால் பாதிக்கப் பட்டவர்களை பரிசோதனை மூலம் கண்டறிந்து அவர்கள் மருத்துவமனைக்கு தொடர்ச்சியாக செல்வதைக் கண்காணிப்பார்கள்.

சமுதாய வல்லுனர்களுக்கு (சுகாதாரம்), தேசிய சுகாதார இயக்கம், வட்டார அளவில் 2017 நவம்பர் 6ஆம் தேதி முதல் 18ஆம் தேதி வரை பயிற்சி அளித்தது இப்பயிற்சிக்குப் பின் அவர்கள் கள அளவிலான நடைமுறைப் பயிற்சி 10 நாட்கள் கொடுக்கப்பட்டது.

களப் பயிற்சிக்குப் பின்னர் டிசம்பர் 1ஆம் தேதி முதல் அவர்கள் தங்களுடைய பணியினை தொடர்ந்தார்கள். சமுதாய வல்லுனர்களுக்கு, அவர்கள் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதற்கான உபகரணங்களையும், அவற்றை எடுத்துச் செல்வதற்கு ஏதுவாக சுய உதவிக் குழுவால் தயாரிக்கப்பட்ட சணல் பையும், கையில்லாத மேல் அங்கியும் வழங்கப்பட்டுள்ளது

சமுதாய வல்லுனர்கள் (சுகாதாரம்) தங்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட பொறுப்புகளை மாவட்ட அளவிலான சுகாதார துணை மண்டல அலுவலர்களின் வழிகாட்டுதலுடன் சிறப்பாக செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

தேசிய சுகாதார இயக்கமானது இத்திட்டத்திற்குரிய சமுதாய வல்லுனர்கள் ஊக்கத் தொகை, சணல்பை மற்றும் கையில்லாத மேல் அங்கி போன்றவற்றிற்குரிய நிதியினை தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் வழியே செயல்படுத்துகிறது. ■

தேர்வுகளை எளிதாக எதிர் கொள்ள...

10ஆம் வகுப்பு மற்றும் 12ஆம் வகுப்பு பொதுத் தேர்வுக்கு இன்னும் சில தினங்களில் துவங்க உள்ளது. மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களின் பிள்ளைகளும் தேர்வு எழுதத் தயாராகிக் கொண்டிருப்பார்கள். தேர்வு என்றதும் பலருக்கு இனம் புரியாத பயம் ஒன்று உருவாகும். நன்றாகப் படிப்பவர்களுக்கும் இதில் விதிவிலக்கு இல்லை. உண்மையில் இது தேவையற்ற பயம். எல்லாம் நாமாகவே கற்பிதம் செய்து கொள்வதுதான்.

தேர்வு பயத்தை விரட்டி அடிப்பது எப்படி என்பதைத் தெரிந்து கொண்டால், தேர்வை எதிர் கொள்வது எளிதாகும். சரி தேர்வு பயத்தை விரட்டுவது எப்படி என்பதை பார்ப்போம். முதலில் தேர்வு சமயத்தில் உங்களுக்கு எவைகள் எல்லாம் பயத்தைக் கொடுக்கின்றன என்பதை பட்டியலிடுங்கள். பட்டியலில் உள்ள விஷயங்களை மனதிலிருந்து விலக்கி வையுங்கள் அல்லது அதனைத் துணிச்சலுடன் அணுகி சமாளிக்கும் மனப்பக்குவத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தேர்வு பயத்தை போக்குவதற்கான அடிப்படை இதுதான்.

நாளை தேர்வு எனில் முதல் நாள் இரவு நீண்ட நேரம் கண்விழித்து, படித்ததையே மீண்டும் மீண்டும் படிப்பதை நிறுத்துங்கள். தூக்கம் கெட்டால் புத்தி கெடும். மூளையின் நியூரான் சோர்வடைந்து அங்குமிங்கும் நினைவலைகள் அலைபாயும். நேற்று வரை தூக்கத்தில் எழுப்பி கேட்டாலும் ஒப்பிக்க முடிந்த பதில் தேர்வு அறையில் மறந்து போவதற்கான காரணங்களில் முக்கியமானது இதுவாகும்.

மாதிரித் தேர்வுக்கு இப்போது படித்துக் கொண்டிருப்பீர்கள் அல்லவா? அதுபோலவே படியுங்கள் போதும். நாள் ஒன்றுக்கு நான்கு மணி நேரம் படித்தாலும் படிப்பை விரும்பி, ரசித்து, கதையைப் படிப்பது போல படியுங்கள். அதெப்படி கெமிஸ்ட்ரி பாடத்தை கதையைப் படிப்பது போல படிக்க முடியும்? என்ற உங்களின் கேள்விக்கு 'கணிதம் தொடங்கி அறிவியல் வரை எல்லாமே ஒரு புதிர்தான்' என்பது தான் பதில். இந்தப் புதிரை அவிழ்ப்பதில் தான் சுவாரஸ்யமே இருக்கிறது. அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் தெரியுமா? புரிந்து கொண்டு படியுங்கள். ஆராய்ந்து படியுங்கள். ரசித்துப் படியுங்கள். இப்படி படிப்பீர்களானால் கெமிஸ்ட்ரி, கணிதம் மீதான பாடங்கள் சுவாரஸ்யமான சதுரங்க விளையாட்டைப் போல... காமிக்ஸை... கதைப் புத்தகத்தைப் போல... பாடங்கள் உங்களை தங்களுக்குள் ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்ளும். அப்புறம் என்ன? பாடப் புத்தகங்கள் உங்களுக்கு பயமாகத் தோன்றாது. அதன் பின்பு உங்களுக்கு கிடைப்பது எல்லாம் வெற்றிதான்.

மாதிரித் தேர்வின் போதே பொதுத் தேர்வுக்கும் பயிற்சி எடுங்கள். கேள்வித்தாளை கையில் வாங்கியதும், சாய்ஸில் விட வேண்டிய கேள்விகளை பார்க்காமல், நன்றாகத் தெரிந்த கேள்விகளுக்கு பதில் எழுதலாம். சாய்ஸில் விட்ட கேள்வி அடுத்த மாதிரி தேர்வில் கேட்க மாட்டார்கள் என்ற எண்ணத்தைக் கைவிடுங்கள். தெரியாமல் விட்ட கேள்விகளை குறிப்பெடுத்துக் கொண்டு, அந்தக் கேள்விகளுக்கான பதிலை நன்றாக மனதில் பதித்துப் படிக்கலாம். இதனால் தெரியாத கேள்வி மீதுள்ள பயம் பறந்து போகும். மாதிரி தேர்வில் விட்ட கேள்விக்கான பதில் அல்லது தவறாக எழுதிய பதிலை மீண்டும் மீண்டும் எழுதிப் பாருங்கள்.

தேர்வு அறைக்கு செல்லும் முன்பு நண்பர்களுடன் ஆலோசிக்க வேண்டாம். நமக்குத் தெரியாத கேள்வி, பதில் குறித்து நண்பர்கள் கூறினால், பதற்றம் தொற்றிக் கொள்ளும். தெரிந்த பதிலைக்கூட பயம் மறக்கடித்து விடும். அன்றைய தினம் காலை தேர்வு தொடங்கும் வரை மனதைத் தெளிவாக வைத்திருங்கள். தேவையற்ற பேச்சுக்களையும், சுய சந்தேகங்களையும் தவிருங்கள். இதனால் நினைவு சக்தி அதிகரிக்கும்.

தேர்வு அறையில் கேள்வியை படிக்க அளிக்கப்படும் ஐந்து நிமிடத்தை பதற்றம் இல்லாமல் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தெளிந்த மனதுடன் புரிதலுடன் கேள்விகளைப் படியுங்கள். தேர்வுக்குச் செல்லும் போது பேனா, பென்சில், ரப்பர், ஸ்கேல் போன்றவற்றைத் தேடி அலைவதைத் தவிர்க்கவும். பெரும்பாலும் மாதிரித் தேர்வில் பயன்படுத்திய பேனாவை பொதுத் தேர்விலும் பயன்படுத்துங்கள். பழைய பேனாவில் தேர்வு எழுதுவது தவறில்லை. புதுப் பேனா மக்கர் செய்தால் தேவையற்ற பதற்றம் ஏற்படும்.

தெரியாத கேள்விக்கான விடையை எழுத வேண்டாம். ஒருமுறை தேர்வில் ஒரு மாணவர் மூன்றாம் கேள்விக்கான விடையைத் தெரியாமல் எழுதி விட்டு, பின் அதனை அடித்து விட்டு நான்காம் கேள்விக்கான விடையை அருமையாக எழுதி முடித்தார். ஆனால் கேள்வி எண் மூன்று என்பதை நான்காக மாற்றத் தவறியதால், மதிப்பெண் கிடைக்காத நிலை ஏற்பட்டது. எனவே கேள்வி எண் குறிப்பதில் கவனம் தேவை.

குளிர் காலத்தில் இருந்து கோடை காலம் ஆரம்பிக்க உள்ளதால், உடல் நிலையை பராமரிப்பதும் அவசியம். படிப்பு... படிப்பு... என்று வீட்டில் முடங்கியிருக்காமல், தினமும் ஒரு மணி நேரமாவது நடைப்பயிற்சி செய்யுங்கள். தேர்வு அறையில் தலைவலி, ஜலதோஷம் உள்ளிட்ட உடல் உபாதைகளைத் தவிர்க்க உணவு விஷயத்தில் கவனமாக இருங்கள்.

தேர்வினை எதிர் கொள்ளும் மாணவ மாணவிகள் கீழ்கண்டவற்றை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

1. மாணவர்களுக்கு நினைவாற்றல்தான் முக்கியம். அதை வளர்க்க திட்டமிட்ட பயிற்சி தேவை. அதை கடைப்பிடிக்காதவர்கள்தான் தேர்வு சமயத்தில், பெரும் பதட்டத்திற்கு ஆளாக நேரிடுகிறது.
2. தேர்வுக்கு படிப்பது என்ற நிலை கூடாது. திட்டமிட்டு படிக்க வேண்டும். தாங்களே மாதிரித் தேர்வுகளை வைத்து பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. தேர்வில் நேர மேலாண்மை முக்கியம். குறித்த நேரத்தில் பதில்களை எழுதி முடித்திடுங்கள். அதிகாலையில் எழுந்து படிக்கலாம். ஆனால், தூக்கத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. குறிப்பிட்ட இடைவெளி விட்டு படியுங்கள்.
4. ஆரோக்கியமான உணவுகளை சாப்பிடுங்கள். குறிப்பிட்ட புரோட்டீன்கள், வைட்டமின் ஏ, சி, கே ஆகியவை இழக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கேற்ப உணவு முறையில் மாற்றம் செய்து கொள்ளுங்கள். நொறுக்குத் தீனிகள் சாப்பிடுவதை தவிர்த்து விடுங்கள். காபி, சாக்லெட், ஐஸ்கிரீம், சிப்ஸ் போன்றவற்றை சாப்பிடுவதை தவிருங்கள்.
5. ஆரோக்கியமான இரத்த ஓட்டத்திற்கு வைட்டமின் 'இ' நிறைந்த உணவு களை சாப்பிட வேண்டும். உணவில் காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
6. இறுக்கமான ஆடைகளை அணிந்து தேர்வுக்கு செல்ல வேண்டாம். அது இனம் புரியாத அசவுகரியத்தை ஏற்படுத்தும்.

மொத்தத்தில் தேர்வை விட வாழ்க்கை முக்கியம். அதனால் தேர்வில் சாதிப்பது என்பது முயற்சிக்கு கிடைக்கும் வெற்றி, முயற்சியில் சறுக்கினாலும், தொடர்ந்து முயற்சி செய்வதுதான் சரி. அப்படியில்லாமல் பதட்டம் அடைந்து, மன அழுத்தம் ஏற்படும் அளவிற்கு நிலைமையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளக் கூடாது. தேர்வு எழுதத் தயாராகும் அனைத்து மாணவ மாணவிகளும் சாதனைகள் பல படைக்க வாழ்த்துகள்.

திருமதி. ஜெயந்தி கண்ணன், எம்,ஏ., எம்.எட்.,
முதுகலைப் பட்டதாரி ஆசிரியை,
அரசினர் மேல்நிலைப்பள்ளி, திருவஞ்சேரி,
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.

முற்றம் இதழ்

சுய உதவிக் குழுக்களின் செயல்பாடுகளை அறிந்திட முற்றம் படியுங்கள்!
முற்றம் மேலும் மேலும் வளர்ந்திட
உங்களின் ஆதரவை தாருங்கள்! முற்றத்திற்கு சந்தா செலுத்திடுங்கள்!!

முற்றம் இதழின் சந்தா விபரம்

ஒரு ஆண்டு சந்தா	ரூ. 180/–
இரண்டு ஆண்டு சந்தா	ரூ. 360/–
மூன்று ஆண்டு சந்தா	ரூ. 540/–

விளம்பரக் கட்டணம்

அட்டையில்	ரூ. 75,000/–
அட்டையின் 2வது பக்கம்	ரூ. 50,000/–
அட்டையின் 3வது பக்கம்	ரூ. 50,000/–
அட்டையின் பின்பக்கம்	ரூ. 50,000/–
புத்தகத்தின் உள்பக்கம்	ரூ. 35,000/–

முற்றத்திற்கு செலுத்தும் சந்தாத் தொகையினை 'முற்றம்' (MUTRAM) என்ற பெயரில் சென்னையில் மாற்றத் தகுந்த வகையில் வங்கி வரைவோலையாக எடுத்து அனுப்பவும். வரைவோலையுடன் உங்கள் பெயர், குழுவின் பெயர், கதவு எண், தெருவின் பெயர், ஊராட்சியின் பெயர், தாலுக்கா, மாவட்டம் மற்றும் அஞ்சலக எண் ஆகியவற்றை அவசியம் குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்.

சுய உதவிக் குழு மகளிரின் உற்ற தோழியான முற்றம் இதழிற்கு சந்தாதாரர்களை சேர்த்திட அனைத்து மாவட்ட மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகுகளுக்கும் இலக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்டது. அதன் அடிப்படையில் முற்றம் இதழுக்கு சந்தா சேர்ப்பதற்கு 2018 ஜனவரி மாதம் முடிய நிர்ணயித்த இலக்கை எய்தி முதல் ஐந்து இடங்களைப் பெற்ற மாவட்டங்கள்

1) தூத்துக்குடி மாவட்டம்

2) நாகப்பட்டினம் மாவட்டம்

3) தஞ்சாவூர் மாவட்டம்

ஆகிய மூன்று மாவட்டங்கள் 2017–18ஆம் ஆண்டில் நிர்ணயிக்கப்பட்ட சந்தா இலக்கினை கடந்துள்ளார்கள் என்பதை மகிழ்வுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

4) திருநெல்வேலி மாவட்டம்

5) திருச்சிராப்பள்ளி மாவட்டம்

மேற்கண்ட மாவட்டங்களின் மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகுகளுக்கும் முற்றம் இதழ் நன்றியையும், பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

முற்றம் இதழிற்கு சந்தாதாரர்களை சேர்த்து வரும் அனைத்து மாவட்டங்களின் ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட அலுவலர்கள், அனைத்து மாவட்டங்களிலும் செயல்படும் மகளிர் திட்ட செயலாக்க அலகுகள், உதவித் திட்ட அலுவலர்கள், வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள், உதவி வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள், ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள், சுய உதவிக் குழுக்கள், கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கங்கள் உட்பட அனைவருக்கும் முற்றம் இதழ் சார்பாக நன்றியையும், பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். ■

– ஆசிரியர்,
முற்றம் மாத இதழ்.

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டம்

Enabling poor rural people to overcome poverty

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டம்
திரு. விக்ரம் கபூர், இ.ஆ.ப.,
முதன்மைச் செயலாளர் / திட்ட இயக்குநர்

திரு. ஏ. ஆர். கிளாட்ஸ்டன் புஷ்பராஜ்,
கூடுதல் இயக்குநர்
திரு. இரா. இரவிச்சந்திரன்,
தகவல் மற்றும் தொழில் நுட்ப மேலாளர்

உரிமை வழிகாட்டி கைபேசி செயலி குறித்த ஆய்வு

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டப் பயனாளிகள் பயன் பெறும் வகையில் கடந்த ஆகஸ்ட் 2017ல் உரிமை வழிகாட்டி எனும் கைபேசி செயலி முதன்மை செயலாளர் / திட்ட இயக்குநர் திரு. விக்ரம் கபூர், இ.ஆ.ப. அவர்களால் தொடக்கி வைக்கப்பட்டது. அந்த செயலி முதற்கட்டமாக காஞ்சிபுரம் மற்றும் நாகப்பட்டினம் ஆகிய மாவட்டங்களில் பரீட்சார்த்த முறையில் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுவிலுள்ள தகுதி வாய்ந்த உறுப்பினர்களை தேர்வு செய்து, அவர்களுக்கு இந்த கைபேசி செயலி குறித்த தக்க பயிற்சி வழங்கப்பட்டுள்ளது. திட்டப் பகுதிகளில் வாழும் மக்களின் தேவையான கல்வி தகுதி, ஆண்டு வருமானம் போன்ற சான்றிதழ்களும், PAN அட்டை, ஆதார் அட்டையில் திருத்தம், காப்பீடு, அரசு திட்டங்கள் மற்றும் அதன் பயன்கள், விவசாயம் சார்ந்த மானியங்கள் போன்றவற்றை பொது மக்கள் எளிதில் அடைய இந்த கைபேசி செயலி வழிவகை செய்கிறது. இத்திட்டத்தின் செயல்பாடுகள் குறித்து கடந்த 31.01.2018 அன்று முதன்மை செயலாளர் / திட்ட இயக்குநர் திரு. விக்ரம் கபூர், இ.ஆ.ப., அவர்களின் தலைமையில் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

ஆய்வின் போது இதுநாள் வரை எத்தனை நபர்கள் இத்திட்டத்தில் பயன் பெற்றுள்ளனர்? அவர்கள் எவ்வளவு வருமானம் ஈட்டி உள்ளனர்? என்பது குறித்து கேட்டறியப்பட்டது. இதுநாள் வரை 300 நபர்கள் பயன் பெற்றுள்ளதாகவும், ஒட்டு மொத்தமாக ரூ. 45,000/– வரை வருமானம் ஈட்டி உள்ளதாகவும் தெரிவிக்கப்பட்டது. மேலும், இத்திட்டம் திருவள்ளூர் மற்றும் விழுப்புரம் மாவட்டங்களுக்கு விரிவுபடுத்தப்பட வேண்டும் எனவும், அதனை சிறப்பாக செயல்படுத்த வேண்டும் எனவும் முதன்மை செயலாளர் அவர்கள் கேட்டுக் கொண்டார். ■

சமுதாய முத்தரப்பு நிதி செலவினம் குறித்த ஆய்வுக் கூட்டம்

புதுடெல்லியில் 02.02.2018 அன்று பன்னாட்டு வேளாண் வளர்ச்சி நிதியம், மத்திய அரசின் பொருளாதார விவகாரங்கள் துறை மற்றும் இந்தியாவில் பன்னாட்டு வேளாண் வளர்ச்சி நிதியத்தின் நிதியில் செயல்படும் அனைத்துத் திட்டங்களின் முத்தரப்பு நிதி செலவினம் குறித்த ஆய்வுக் கூட்டம் நடத்தப் பட்டது. இதில் சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் சார்பாக கூடுதல் இயக்குநர் திரு. கிளாட்ஸ்டன் புஷ்பராஜ் கலந்து கொண்டார். ஆய்வின் போது திட்டத்தின் செயல்பாடுகள் குறித்து (Powerpoint Presentation) மூலமாக திட்டத்திற்கான இந்நிதியாண்டில் எந்தந்த தலைப்பில் எவ்வளவு செலவிடப்பட்டுள்ளது? சிறப்புத் திட்டங்கள் என்னென்ன செயல்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன? அவற்றின் விபரம், வரும் நிதியாண்டில் திட்டத்தினை மேலும் சிறப்பாக செயல்படுத்துவது குறித்த ஆய்வு மற்றும் ஆலோசனைகள் வழங்கப்பட்டது. ■

பகுதி – III மாவட்டங்களிலுள்ள மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களுக்கான பயிற்சி

தஞ்சாவூர், திருவாரூர், திருநெல்வேலி, தூத்துக்குடி, புதுக்கோட்டை மற்றும் இராமநாதபுரம் ஆகிய மாவட்டங்களில் சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டம், இரண்டாம் கட்டமாக செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. அதில் முதற்கட்டமாக அடிப்படை கணக்கெடுப்பு மற்றும் உட்கட்டமைப்பு ஆய்வு மேற்கொள்ளப் பட்டது. அதனைத் தொடர்ந்து மேற்கூறிய மாவட்டங்களிலுள்ள 129 ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள் மறு பரிசிலனை செய்யப்பட்டு, அவைகள் முறையே பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. மேலும் சுமார் 2925 மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களிலுள்ள 41,503 உறுப்பினர்களுக்கு அந்தந்த மாவட்டங்களில் குழுக்களை சிறப்பாக நிர்வகிப்பது, புத்தகம் பராமரிப்பது, மாதாந்திர கூட்டம் நடத்துவது, கூட்டத்தின் தீர்மானங்களை நிறைவேற்றுவது, ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புடன் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுவது ஆகியவை குறித்த பயிற்சி, சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் சார்பாக இலவசமாக வழங்கப் பட்டு வருகிறது. ■

செயற்கை பவளப் பாறைகள் நிறுவப்பட்டதின் பயன்கள்

Artificial reefs to boost fishing in Pulicat

CMFRI scheme to aid in breeding of fish and re-establish biodiversity in the area

SPECIAL CORRESPONDENT
CHENNAI

In about six months, fishermen of Sathankuppam and Koraikuppam in Pulicat would be able to find their catch closer home. Artificial reefs have been deployed in the sea off these hamlets to attract fish and help re-establish biodiversity in the area.

Villages in distress and with more number of fishermen who still follow the hook and line method of fishing were chosen for placing the reefs by the Central Marine Fisheries Research Institute (CMFRI) said Durai Mahendran of Tiruvallur Maavatta Paarambariya Aikiya Meenavar Sangam.

The funding for the reefs has been provided by the International Funding for Agriculture Development.

"We estimate a three to fourfold increase in fishing when compared to reef and non-reef areas. During the lean period fishermen can use the hook and line technique near the reefs. Under this scheme, eight villages have been covered from Kanniyakumari to Tiruvallur districts. With funding from the State government, 17 sites have been covered along the coast," said a source in the CMFRI.

On Sunday, similar reefs were placed at Karikattukuppam and Sulerikadu in Kancheepuram district.

To increase catch: An artificial reef being deployed in the sea at Karikattukuppam in Kancheepuram on Sunday. ▪SPECIAL ARRANGEMENT

No trawling

Desappan, a fisherman said that the reefs were an advantage since they could fetch larger shoals of fish. "Otherwise, we have to sit all day with the net watching it and the catch is meagre. We will ensure a proper system of fishing so that everyone gets a chance and we will also give enough time for the fish to breed. No trawling will be done," he said.

Around 300 tonnes of material consisting of concrete modules in various shapes were placed on the seabed in an area roughly covering half a football ground. Kovalam, that has an artificial reef has become a scuba diving spot. So it is also beneficial for recreational purposes.

"We choose locations that will allow the structures to remain longer. Usually, over a period of time they sink into the seabed because of the pile-up of oysters and mussels or due to action of currents, they may cave in. But the biomass should grow and multiply by then. The factors we consider includes proximity to bar mouth, wave action, sedimentation and availability of biodiversity," said another source.

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் மூலம் கடல் பகுதிகளில் மீன் வளத்தை பெருக்குவதற்காக திருவள்ளூர், காஞ்சிபுரம், விழுப்புரம், கடலூர், நாகப்பட்டினம் மற்றும் கன்னியாகுமரி ஆகிய பகுதி 1 கடற்கரை மாவட்டங்களில் இரண்டு கட்டங்களாக செயற்கை பவளப் பாறைகள் தயார் செய்யப்பட்டு, அந்தப் பாறைகளை மேற்படி மாவட்டங்களில் உள்ள கடலில் மத்திய கடல் சார் மீன் வள ஆராய்ச்சி மையத்தின் ஆலோசனைப்படி நிறுவப்பட்டது.

தற்போது திருவள்ளூர் மாவட்டத்திலுள்ள பழவேற்காடு பகுதியில் நிறுவப்பட்ட செயற்கை பவளப் பாறைகள் மிகவும் பயனுள்ளதாகவும், இதன் காரணமாக அப்பகுதியில் அதிக மீன்கள் கிடைத்து மீனவர்கள் பயன் பெற்று வருவதாகவும் தி இந்து ஆங்கில நாளிதழ் ஆய்வு மேற்கொண்டு சிறப்பு கட்டுரை ஒன்றை 22.01.2018 அன்று வெளியிட்டுள்ளது. இதுபோன்று மற்ற மாவட்டங்களில் நிறுவப்பட்ட செயற்கை பவளப் பாறைகளும் பெரும் பயனளிப்பதாக மீன்பிடித் தொழில் செய்யும் மீனவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். ▪

பன்னாட்டு வேளாண் வளர்ச்சி நிதியத்தின் கீழ் செயல்பட்டு வரும் தான்சானியா திட்ட மேலாளரின் வருகை

கடந்த 04.02.2018 மற்றும் 05.02.2018 ஆகிய தேதிகளில் தான்சானியா, பன்னாட்டு வேளாண் வளர்ச்சி நிதியத்தின் தேசிய மேலாளர் திருமதி. மௌத்தீமா ஜுமா அவர்கள் சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் கீழுள்ள காஞ்சிபுரம் மற்றும் திருவள்ளூர் ஆகிய மாவட்டங்களில் திட்டச் செயல்பாடுகளை பார்வையிட்டார்.

காஞ்சிபுரம் மாவட்டத்தில் கானாத்தூர் ரெட்டிக்குப்பம் சாய் ப்யூட்டி பார்லரை பார்வையிட்டு, அங்குள்ள பணியாளர்களிடம் கலந்துரையாடினார். பின் வடநெமிலி ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு நிர்வாகிகளுடன் மேற்கொண்ட கலந்துரையாடலில் துயர் குறைப்பு நிதி, வருமானம் ஈட்டும் நடவடிக்கைகள் மற்றும் கூட்டுப் பொறுப்புக் குழுக்களைச் சேர்ந்த பயனாளிகள் தங்களின் வாழ்வாதாரம் உயர்ந்த கதையை பகிர்ந்து கொண்டனர்.

மேலும் திருவள்ளூர் மாவட்டத்திலுள்ள மீன் விற்பனை சங்க நிர்வாகிகள், தலைச்சுமை மீன் விற்பனை செய்யும் மீனவப் பெண்கள் மற்றும் மீன் விற்பனை செய்யும் மகளிர் கூட்டுப் பொறுப்புக் குழு உறுப்பினர்களுடன் கலந்துரையாடி, திட்டத்தின் மூலம் அவர்கள் பெற்ற உதவிகள், அவர்களின் வாழ்வில் ஏற்பட்ட முன்னேற்றம், தொழிலில் உள்ள பிரச்சனைகள் போன்றவை குறித்து கேட்டறிந்து கொண்டார். இறுதியாக, திட்ட தலைமை அலுவலகத்திற்கு நேரில் வந்து, திட்ட செயல்பாடுகளை மிகவும் பாராட்டிச் சென்றார். ▪

இராமநாதபுரம் மாவட்ட அளவிலான செயலாக்க ஆலோசனைக்குழு கூட்டம்

இராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் புதிதாக சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் (PTSLP) கீழ் மேற்கொள்ளப்படும் சமுதாய உட்கட்டமைப்பு பணிகளான ஊராட்சி அளவிலான குழு கூட்டமைப்பு கட்டிடம், வலை பின்னும் கூடம், மீனவர் முன்னேற்ற சங்கக் கட்டிடம், மீன் சந்தை கூடம், மீன் ஏலக் கூடம் கட்டுதல் மற்றும் ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு நிர்வாகிகளுக்கான நிதி மேலாண்மைப் பயிற்சி, ஆளுமை மற்றும் பொறுப்புணர்வுப் பயிற்சி, காப்பீட்டுக் கல்வி பயிற்சி, குழு கூட்டமைப்புகளுக்கான துயர் குறைப்பு நிதி, வருமானத்தைப் பெருக்கும் தொழில்களுக்கான பயிற்சி, மீனவப் பெண்களுக்கான கூட்டுப் பொறுப்புக் குழுக்கள் மற்றும் தொழில் சார்ந்த கூட்டுப் பொறுப்புக் குழுக்கள் ஆகியவற்றின் செயல்பாடு குறித்து இராமநாதபுரம் மாவட்ட ஆட்சியரால் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

கூட்டத்தில் இராமநாதபுரம் மாவட்டத்திற்குட்பட்ட 56 ஊராட்சிகளில் குழு கூட்டமைப்புகளுக்கு மறுசீரமைப்புப் பணி துவங்கப்பட்டுள்ளது பற்றி விரிவாக விளக்கப்பட்டது. இப்பணிகளை 30.09.2017க்குள் அனைத்து ஊராட்சிகளிலும் மறுசீரமைப்பு பணிகளை செய்து முடிக்க மாவட்ட ஆட்சியர் அறிவுறுத்தினார்.

இராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் 62 கூட்டுப் பொறுப்புக் குழுக்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்டு, அதில் 27 கூட்டுப் பொறுப்புக் குழுக்களுக்கான தொழில் திட்டம் தயாரித்து, பெங்களூரில் உள்ள நாபின்ஸ் நிறுவனத்திற்கு அனுப்பப்பட்டுள்ளது. நாபின்ஸ் நிறுவனம் அனுமதி வழங்கும் பட்சத்தில் அதற்கான கடன்களை வரும் ஆகஸ்ட் 15 அன்று வழங்க ஏற்பாடு செய்யப்படும் என்ற விபரம் கூட்டத்தில் தெரிவிக்கப்பட்டது.

மேலும், மகளிர் சுய உதவிகளுக்கான வங்கிக் கடன் இணைப்பு பெற்றுத் தரும் பணியினை துரிதப்படுத்தி அதற்கான தர மதிப்பீடு செய்யும் பணியினையும் மகளிர் திட்ட அலுவலர்களுடன் இணைந்து செயல்பட்டு விரைவாக முடிக்க வேண்டுமென மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் மற்றும் மகளிர் திட்ட இயக்குநர் ஆகியோர் ஆலோசனை வழங்கினர். இத்திட்டத்தின் அனைத்து இலக்கினையும் விரைந்து முடித்து, ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு உறுப்பினர்கள் மற்றும் மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் பயனடைய நடவடிக்கை எடுத்திட வேண்டும் என மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் அவர்கள் வலியுறுத்தினார். ■

எதிர் சவ்வூடு பரவல் முறையில் குடிநீர் சுத்திகரிப்பு

விழுப்புரம் மாவட்டம், பனிச்சமேடு ஊராட்சியில் 2800 மக்கள் வசித்து வருகின்றனர். அக்கிராமத்தில் நிலத்தடி நீர் மாசுப்பட்டு குடிப்பதற்கு உகந்ததாக இல்லை. எனவே, அப்பகுதி மக்கள் குடி தண்ணீருக்காக வெகுதூரம் அலைந்தனர். குடிநீரை விலைக்கு வாங்கி பயன்படுத்தும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டனர்.

இந்நிலையை கருத்தில் கொண்டு, சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் மூலம் 17.08.2016 அன்று ரூ. 8.45 இலட்சம் செலவில் தண்ணீர் சுத்திகரிப்பு நிலையம் அமைக்கப்பட்டு செயல்பட்டு வருகிறது. இதன் மூலம் நாளொன்றுக்கு குறைந்தபட்சம் 2000 லிட்டர் தண்ணீர் சுத்திகரிக்கப்பட்டு மக்களுக்கு வழங்கப்பட்டு வருகிறது. இதனைப் பராமரிக்க ஐந்து பேர் கொண்ட மகளிர் குழு உருவாக்கப்பட்டு, குடம் ஒன்றுக்கு ரூ. 5/– கட்டணமாக வசூலிக்கப்பட்டு வருகிறது. வசூலிக்கப்படும் பராமரிப்புத் தொகை, மின்சாரக் கட்டணம் மற்றும் இயந்திரப் பராமரிப்பு போன்றவற்றிற்கு பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

இத்திட்டத்தின் மூலம் அக்கிராமத்து மக்களின் நெடுநாள் குடிநீர் பிரச்சனைக்கு நல்ல தீர்வு காணப்பட்டுள்ளது. மக்கள் குடிநீரை பயன்படுத்தி வருவதால், பொது சுகாதாரம் மேம்பட்டுள்ளது. சிறு குழந்தைகளுக்கு சாதாரணமாக ஏற்படும் தொற்று நோய்கள் இவ்வூராட்சியில் மிகவும் குறைந்துள்ளது. ■

இராமநாதபுரம் மாவட்ட கடலோரப் பகுதி நெல் மற்றும் தினை போன்ற சிறு தானியங்களைப் பயிரிடும் விவசாயிகளின் வாழ்க்கைத் தரம் உயர்ந்திட கோவனன்ட் மேம்பாடு மையத்துடன் புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம்

சுனாமிக்குப் பன்னாட்டு வேளாண் வளர்ச்சி நிதி உதவியுடன் கூடிய சுனாமிக்குப் பின் நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டத்தின் கீழ் இராமநாதபுரம் மாவட்ட கடலோரப் பகுதிகளில் உள்ள நெல் மற்றும் தினை போன்ற சிறு தானியங்களைப் பயிரிடும் விவசாயிகளைக் கண்டறிந்து, அவர்களை முதன்மை உற்பத்தியாளர் குழுக்களாக ஒருங்கிணைத்து, உற்பத்தியாளர் குழு ஒன்றிற்கு 12 முதல் 20 விவசாயிகளை உள்ளடக்கிய 50 உற்பத்தியாளர் குழுக்களை உருவாக்கி, விவசாயிகளின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்தவும், நிலையான விவசாயத்தை கொண்டு வரவும், சிறு தானியங்களின் சாகுபடி மற்றும் விற்பனையை அதிகரிப்பதற்கான வழிவகை செய்ய கோவனன்ட் மேம்பாட்டு மையத்தின் மூலம் செயல்முறை ஆதரவு வழங்கி, அவர்களின் வாழ்வாதாரம் மேம்பட திட்டம் தீட்டப்பட்டுள்ளது.

இத்திட்டத்திற்கான புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் 31.01.2018 அன்று முதன்மை செயலாளர் / திட்ட இயக்குநர் திரு. விக்ரம் கபூர், இ.ஆ.ப., அவர்கள் மற்றும் மதுரை கோவனன்ட் மேம்பாட்டு மைய செயலாளர் திரு. முத்து வேலாயுதம் ஆகியோரால் சென்னையில் கையெழுத்திடப்பட்டது. ■

குறுந்தொழில் மேம்பாடு திட்டத்தின் வாராக்கடன் திரும்பப் பெற்று அத்தொகையினைக் கொண்டு புதிய கடன்கள் வழங்குதல்

சுனாமிக்குப் பிந்தைய நிலைத்த வாழ்வாதாரத் திட்டம் மூலம் 2011–12ஆம் ஆண்டு முதல் திருவள்ளூர், காஞ்சிபுரம், விழுப்புரம், கடலூர், நாகப்பட்டினம் மற்றும் கன்னியாகுமரி ஆகிய மாவட்டங்களில் சுனாமியால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்தவும் மற்றும் மாற்று தொழிலில் ஈடுபடுத்தவும் பயனாளிகளை தேர்வு செய்து, அவர்களுக்குப் பல்வேறு விதமான தொழில் சார்ந்த பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டு, அப்பயிற்சியில் கலந்து கொண்ட ஆர்வமுள்ள பயனாளிகளுக்கு திட்டத்தின் மூலம் வட்டியில்லா கடனாக ரூ. 3 இலட்சம் வரை வழங்கப்பட்டு, அதன் மூலம் ஆடையகம், அழகு நிலையங்கள், மீன் வளர்ப்பு, பல்பொருள் அங்காடி, காய்கறி தோட்டம் அமைத்தல், கடல் சிப்பி மூலம் அலங்காரப் பொருட்கள் செய்தல் போன்ற குறுந்தொழில்கள் செயல்பட்டு வருகின்றன.

திட்டத்தின் மூலம் வழங்கப்பட்ட கடன் தொகையினை திரும்பப் பெற்று ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகளின் மூலமாக புதிதாக மாற்றுத் திறனாளிகள், விதவைப் பெண்கள் மற்றும் ஆதரவற்ற பெண்களுக்கு மறு கடன் வழங்கப்பட்டு வருகிறது.

தற்போது வாராக் கடனாக உள்ள தொகையினை கூட்டு வள மையப் பணியாளர்கள் மற்றும் நிறுவன வளர்ச்சி அலுவலர்கள் மூலமாக திரும்பப் பெற்று, மக்களுக்கு மறு கடனாக வழங்க வேண்டுமென்று திட்டத்தின் இயக்குநர் திரு. விக்ரம் கபூர், இ.ஆ.ப., அவர்கள் ஆணை வழங்கியதன் அடிப்படையில், கடந்த மூன்று மாதங்களில் ரூ. 5,89,595/– மக்களிடமிருந்து திரும்பப் பெறப்பட்டுள்ளது. ■

வ.எண்.	மாவட்டத்தின் பெயர்	வாராக்கடன் திரும்பப் பெற்றத் தொகை (ரூபாயில்)
1.	திருவள்ளூர்	42,048
2.	காஞ்சிபுரம்	2,17,300
3.	கடலூர்	1,94,937
4.	நாகப்பட்டினம்	72,300
5.	கன்னியாகுமரி	63,000
	மொத்தம்	5,89,585

மேலே பெறப்பட்ட கடன் திருப்பத் தொகையைக் கொண்டு, ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகளின் மூலம் தகுதி வாய்ந்த ஏழை மக்களுக்கு மறு கடன் வழங்கி, புதிய குறுந்தொழில்கள் ஏற்படுத்த உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ளது. ■

பயனுள்ள குறிப்புகள்

பால் திரிந்து விட்டால் அதை கீழே ஊற்ற வேண்டாம். திரிந்த பாலை நன்றாக வடிகட்டி, அதை உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளித்தால் தோல் சுருக்கம் ஏற்படாது.

வெந்தயம், வசம்பு இவற்றை நன்கு அரைத்து தலையில் தடவி குளித்து வந்தால் பொடுகுத் தொல்லை நீங்கும். முடி பளபளப்பாக இருக்கும்.

தக்காளி பழத்தை மசித்து தினமும் முகம், கை, கால்களில் தேய்த்து குளிக்க உடல் பளபளப்பு ஏற்படும்.

வேப்பிலை, பன்னீர், ரோஜா இதழ் ஆகியவற்றை குளிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு குளித்தால் வியர்வை வாடை நீங்கும்.

கசகசாவை அரைத்து முகத்தில் தேய்த்துக் குளிக்க, முகப்பரு, கரும்புள்ளிகள் நீங்கும். சுருக்கம் வராது.

பீட்ரூட் சாறை உதட்டில் தடவி வந்தால் உதடுகள் சிவப்பாக இருக்கும். சுருக்கங்கள் நீங்கும்.

தேங்காய் எண்ணையை இரவில் கை மற்றும் கால் விரல் நகங்களில் தடவி வந்தால் நகம் உடையாமல் இருக்கும்.

பூசணிக்காயை சமைத்துச் சாப்பிட்டால் நரம்புத் தளர்ச்சி, வயிற்றுப் புண், மேகவெட்டை போன்ற நோய்களின் தீவிரம் குறையும். உடல் சூடு தணிவதுடன், சிறுநீரக வியாதிகளும் நீங்கும். ■

தொகுப்பு – செல்வி. ர. ஹேமலதா,
இ.ஆர். நகர், கூடுவாஞ்சேரி,
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.

தமிழ்நாடு அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களின் ஆதார மையம் (TNVRC) தேசிய வள மையம் (NRO)

மேற்கு வங்க மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் செயல்பாடுகள் கள ஆய்வு

தமிழ்நாடு மாநில அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களின் ஆதார மையம் மற்றும் தேசிய வள மையமானது மேற்கு வங்க மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் நிறுவன கூட்டமைப்பு / திறன் வளர்ப்பு மற்றும் கூட்டமைப்புகளை வலுப்படுத்தி, சிறப்புடன் செயல்படுத்துவதற்கென கடந்த 2016 முதல் 2018 ஜனவரி வரை புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் மேற்கொள்ளப்பட்டது. ஒப்பந்தத்தின் ஒரு பகுதியாக, சமூக வல்லுனர்களின் அனுபவ பகிர்வு கள அளவில் உள்ள சமூக அமைப்புகளை வலுப்படுத்தும் விதமாகத் திட்டமிடப்பட்டு, கடந்த 11.12.2017 முதல் 09.01.2018 வரை மேற்கு வங்காள மாநிலம், உத்திர்தினஜ்பூர் மாவட்டத்தில் உள்ள அனைத்து ஊராட்சிகளின் குழுக்கள், உப சங்கங்கள், வட்டார அளவிலான கூட்டமைப்புகளை வலுப்படுத்திட, தேசிய வள மையம், தமிழ்நாடு சார்பாக மேற்கு வங்க மாநிலத்திற்கு 36 சமூக வல்லுனர்கள் மற்றும் 18 மூத்த பணியாளர்கள் களப் பயண பணியை மேற்கொண்டனர்.

இந்த செயல்பாட்டினை ஆய்வு மேற்கொள்ளவும், மேலும் புரிந்துணர்வு ஒப்பந்த காலத்தினை நீட்டிப்பு செய்திடவும், பணியாளர் பணிகளை ஆய்வு மேற்கொள்ளவும் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கூடுதல் முதன்மை செயல் அலுவலர் (திறன் வளர்ப்பு) திரு. ஜா. சம்பத் அவர்கள் மற்றும் தேசியவள மையம் (TNVRC-NRO) மற்றும் தமிழ்நாடு மாநில அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களின் ஆதார மையத்தின் முதன்மை செயல் அலுவலர் திருமதி. தீபா ராஜ்கமல் ஆகியோர் கடந்த 20.12.2017 முதல் 24.12.2017 வரை உத்தர்தினஜ்பூர் மாவட்டத்தில், ராய்கன்ஜ், சோப்பரா மற்றும் இஸ்லாம்பூர் ஆகிய ஒன்றியங்களை நேரடியாகப் பார்வையிட்டு, கள ஆய்வு மேற்கொண்டனர். மேலும் மேற்கு வங்க மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள், பணியாளர்கள் ஆகியோரின் பணிகளை ஆய்வு செய்தும், குறைகளை களைந்திடவும் பல்வேறு ஆலோசனைகளை வழங்கினர்.

தொடர்ந்து உத்திர்தினஜ்பூர் மாவட்ட திட்ட இயக்குநர் திரு. சபயசாச்சி மற்றும் ஆலோசகர் திரு. தருண் தேவ்நாத் ஆகியோருடன் கலந்துரையாடல் செய்து, கிராமங்களின் நிலை, செய்ய வேண்டிய பணிகள் குறித்து விளக்கினர். மேலும் புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் நீட்டிப்பு திட்ட அறிக்கையினை திரு. வீரபாண்டியன் (தேசிய வள மேலாளர்), திரு. செந்தில்குமார் (மாவட்ட ஒருங்கிணைப்பு அலுவலர்) ஆகியோருடன் ஆய்வு செய்து, இறுதி திட்ட வரைவினை, உத்திர்தினஜ்பூர் மாவட்ட ஆட்சியரிடம் சமர்பித்தனர்.

தற்போது தமிழ்நாடு மாநில அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களின் ஆதார மையமானது, மேற்கு வங்க மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்துடன் புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் மேலும் இரண்டு வருடங்களுக்கு (2018-2020) நீட்டிப்பு வழங்கியுள்ளது. இதன் மூலம் திட்டப் பணியாளர்களின் வேலை வாய்ப்பு உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. ■

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார செயல்பாட்டினை பார்வையிட தெலுங்கானா மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் முதன்மை செயல் அலுவலர் திருமதி. பாசுமி போசு, இ.ஆ.ப., அவர்கள் காஞ்சிபுரம் மாவட்டம் வருகை

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் செயல்பாடுகளை பார்வையிட தெலுங்கானா மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் முதன்மை செயல் அலுவலர் திருமதி. பாசுமி போசு, இ.ஆ.ப., அவர்கள், கடந்த 30.01.2018 அன்று காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், குன்றத்தூர் ஒன்றியம், கரசங்கால் ஊராட்சிக்கு வருகை தந்தார்.

கரசங்கால் ஊராட்சியில் "திடக் கழிவு மேலாண்மை திட்டம்" செயல்படுத்துவதை பார்வையிட்ட தெலுங்கானா மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் முதன்மை செயல் அலுவலர் அவர்கள், அங்கு மக்கும் மற்றும் மக்காத குப்பைகள் தனித்தனியாகப் பிரிக்கப்பட்டு, மறுசுழற்சி செய்யப்படுவதையும், மறுசுழற்சி செய்யப்பட முடியாத குப்பைகளை தரம் பிரிக்கும் முறைகளையும் பார்வையிட்டு அவை குறித்த விபரங்களைக் கேட்டறிந்தார்.

பின்பு வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர் மற்றும் ஊராட்சி செயலர்களுடன் நேரடி கலந்துரையாடல் செய்து, தெலுங்கானா மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் முதன்மை செயல் அலுவலர் அவர்கள் திட்டத்தின் செயல்பாடுகள் குறித்த விபரங்களைக் கேட்டறிந்ததுடன், சுய உதவிக் குழுக்கள், கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கங்கள் போன்ற சமுதாயம் சார்ந்த அமைப்புகள் எவ்வாறு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தியுள்ளன என்பதையும் அறிந்து கொண்டார்.

அதைத் தொடர்ந்து படப்பை ஊராட்சி மற்றும் ஊரப்பாக்கம் ஆகிய பகுதிகளில் உள்ள மக்கள் அமைப்புகளைப் பார்வையிட்டு, மக்கள் கற்றல் மையம் (மகமை), கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம் மற்றும் சுய உதவிக் குழுக்களின் செயல்பாடுகள் குறித்த விபரங்களைக் கேட்டறிந்தார்.

மேலும் சிலாவட்டம் ஊராட்சியில் அமைக்கப்பட்டுள்ள பழத்தோட்டம் மற்றும் திடக் கழிவு மேலாண்மை முறைகளை பார்வையிட்டு அது குறித்த விபரங்களையும் கேட்டறிந்ததுடன், மேலும் சிறப்பாக செயல்பட்டிடவும், சுயசார்பு திட்டமாக மாற்றிட, மக்களிடம் பயன்பாட்டுக் கட்டணமாக குறைந்த அளவு தொகை வசூலிக்க பல்வேறு ஆலோசனைகளை வழங்கினார்.

இந்த நிகழ்வுகளின் போது தேசியவள மையம் (TNVRC-NRO) மற்றும் தமிழ்நாடு மாநில அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களின் ஆதார மையத்தின் முதன்மை செயல் அலுவலர் திருமதி. தீபா ராஜ்கமல் அவர்கள், திரு. எஸ். வீரபாண்டியன் (தேசிய வள மேலாளர்), ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை மற்றும் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் ஆகியவற்றின் அலுவலர்கள் உடனிருந்தனர்.

Published by by S. CHINNAPPAN, on behalf of MUTRAM SOCIETY From Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd.,
Printed by S. BALASUBRAMANIAN, Works Manager 1, Government Central Press, No. 508, Mint Street, Vallalar Nagar, Chennai – 600 079.
Published from (65,200 Copies circulated) Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Annai Teresa Mahalir Valagam, Valluvakottam High Road, Nungambakkam, Chennai - 600 034. Editor : S. CHINNAPPAN.

மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தில் குடியரசு தின விழா

நம் நாட்டின் 69வது குடியரசுத் தின விழாவை முன்னிட்டு சென்னை, நுங்கம்பாக்கம், அன்னை தெரசா மகளிர் வளகத்தில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திரு. பிரவீன் பி நாயர், இ.ஆ.ப., அவர்கள் தேசியக் கொடியை ஏற்றி வைத்தார். இந்நிகழ்ச்சியில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கூடுதல் இயக்குநர்கள், இணை இயக்குநர்கள், உயர் அலுவலர்கள் மற்றும் பணியாளர்கள் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர். ■

வாக்காளர் தின உறுதிமொழி ஏற்பு

உலகின் மிகப் பெரிய ஜனநாயக நாடான இந்தியாவின் முதுகெலும்பாக விளங்கும் தேர்தல் ஆணையத்தை கௌரவிக்கும் வகையில் ஆண்டுதோறும் ஜனவரி 25ஆம் தேதி தேசிய வாக்காளர் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. வாக்களிப்பதன் அவசியம் குறித்த விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தும் வகையில் வாக்காளர் தின உறுதிமொழி ஏற்பு நிகழ்ச்சி நாட்டின் அனைத்து பகுதிகளிலும் நடைபெற்றது. அதன் ஒரு பகுதியாக சென்னை, நுங்கம்பாக்கத்தில் அமைந்துள்ள அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகத்தில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திரு. பிரவீன் பி நாயர், இ.ஆ.ப., அவர்கள் தலைமையில் தேசிய வாக்காளர் தின உறுதிமொழியேற்பு நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது.

இந்நிகழ்ச்சியில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கூடுதல் இயக்குநர்கள், இணை இயக்குநர்கள், உயர் அலுவலர்கள் மற்றும் பணியாளர்கள் கலந்து கொண்டனர். ■

RNI No. TNTAM/1999/02733-TAMILNADU MAKLIR MAMPATTU MURTRAM R.DIS 1722 / 2016
Reg. No. TN/CH/(C)/455/2018-2020 & Licensed to Post Under without Prepayment TN/PMG(CCR)/WPP-564 / 2018-2020
Date of Publication : 2nd Week of the every month

கழிவறை பழக்கம், உடல்வளர்ச்சி, ஆரோக்கியம் மற்றும் அறிவு வளர்ச்சியின் அடையாளம்

திறந்தவெளியில் மலம் கழிப்பதால் வரும் நோய்கள்

- வாந்தி / வயிற்றுப்போக்கு / காலரா
- டைபாய்டு காய்ச்சல்
- குடற்புழுக்கள்
- மஞ்சள் காமாலை
- இளம்பிள்ளை வாதம்
- இரத்த சோகை

கடைபிடிக்க வேண்டிய சுகாதார பழக்க வழக்கங்கள் (டாக்டர்களின் அறிவுரைகள்)

திறந்த வெளியில் மலர் கழிக்கக் கூடாது

உணவுக்கு முன், கழிவறை பயன்படுத்திய பின் சோப்பு போட்டு கைகளை கழுவுதல்

நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

காலணிகள் / செருப்பு அணிதல்

கழிவறைகளை பயன்படுத்துதல்

சுத்தமான குடிநீர், சுகாதாரமான உணவை உண்ணுதல்

காய்கறி பழங்களை கழுவிய பின் உட்கொள்ளுதல்

சுற்றுப்புறத்தை தூய்மையாக வைத்தல்

சுகாதாரமாய் வாழ்ந்திடுவோம்! உடல் நலத்தை காத்திடுவோம்!